

## Ēdienkarte nedēļai: 29.05.2023 - 02.06.2023

Valstpilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85  
Grupa: 3-6

Pirmdiena 29.05.2023				Otrdiena 30.05.2023				Trešdiena 31.05.2023				Ceturtdiena 01.06.2023				Piektdiena 02.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Zirņu biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A07] (160g/175,0 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/176,4 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/71,8 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Piena zupa ar klīpām bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/119,6 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/65,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Makaroni ar sieru bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (120g/165,2 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/58,3 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/38,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Piecgraudu pārslu biezputra bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/170,1 kcal) Tēja ar pienu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/58,0 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
12,3	44,3	5,7	266,6	8,5	42,6	9,0	281,1	6,0	22,6	7,9	184,7	10,5	36,7	8,6	262,0	9,0	36,0	9,6	261,0
<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/87,7 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/134,2 kcal) Mājas desiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/181,0 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (45g/5,1 kcal) Ķīselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/31,3 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju frikadeļu zupa bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A04, A07] (200g/90,1 kcal) Plovš bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/264,4 kcal) Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/44,6 kcal) Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasoņņiks ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/78,2 kcal) Gaļas - kartupeļu sacepums bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/305,7 kcal) Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/48,2 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem no 3 gadiem (150g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas gaļas buljons ar grauzdiņiem bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/66,6 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/134,2 kcal) Vistas gaļas kotlete bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/194,4 kcal) Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/32,4 kcal) Mājas limonāde 3-6 (150g/30,9 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/78,3 kcal) Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/139,8 kcal) Vārīti cīsiņi bērniem no 3 gadiem [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Burkānu salāti ar kukurūzu bērniem no 3 gadiem (50g/46,5 kcal) Dzērveņu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/27,1 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)			
28,9	51,0	18,5	486,4	26,4	51,1	19,1	479,9	26,5	60,8	17,0	501,2	27,5	52,9	20,7	505,6	19,0	49,7	27,4	510,8
<b>Launags</b> Asorti biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/149,9 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu salāti ar olu bērniem no 3 gadiem [A03] (160g/125,7 kcal) Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Kumelīšu tēja bērniem no 3 gadiem (150g/24,6 kcal) Bumbieri 3-6 (100g/54,3 kcal)				<b>Launags</b> Viltotie varenīki bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal) Saldā mērce bērniem no 3 gadiem [A07] (10g/53,8 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (100g/79,6 kcal)				<b>Launags</b> Kanēļmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (65g/283,2 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kartupeļi bērniem no 3 gadiem (160g/138,0 kcal) Gurķi konservēti bērniem no 3 gadiem (40g/4,0 kcal) Kefīrs bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
7,7	36,4	9,8	262,7	5,8	41,2	6,3	236,0	21,7	50,0	12,7	384,4	12,0	66,2	10,5	397,9	8,3	37,2	9,7	269,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,9 131,7 34,0 1015,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,7 134,9 34,4 997,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 54,2 133,4 37,6 1070,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,0 155,8 39,8 1165,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,3 122,9 46,7 1041,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			