

Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 11.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 1-2 g .

Pirmdiena 05.06.2023				Otrdiena 06.06.2023				Trešdiena 07.06.2023				Ceturtdiena 08.06.2023				Piektdiena 09.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Biezputra asorti (prosas -auzu) 1-6 g [A07] (200g/133,2 kcal) Kumelišu tēja 1 -2g (150g/19,4 kcal) Cepumi 1-2 gadi [A01] (12g/38,6 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar pienu 1-2 g [A07] (150g/100,0 kcal) Cigoriņijs ar pienu 1-2g [A01, A07] (150g/31,1 kcal) Barankas 1-2 gadi [A01] (13g/19,6 kcal)				Brokastis Mannas putra bērniem 1-6 g. [A01, A07] (200g/120,8 kcal) Augļu biezenis 1-6g (20g/15,7 kcal) Tēja 1 -2g (150g/19,4 kcal) Rausis 1-6 gadi [A01] (13g/25,0 kcal)				Brokastis Prosa biezputra ar pienu 1-6 gadi [A07] (200g/124,5 kcal) Tēja 1 -2g (150g/19,4 kcal) Baltmaize 1-2 gadi [A01] (25g/41,1 kcal)				Brokastis Kukurūzas pārslas ar pienu 1-2g [A01, A07] (200g/208,4 kcal) Karkade tēja 1 -2g (150g/14,3 kcal) Baltmaize 1-2 gadi [A01] (25g/41,1 kcal)			
5,7	33,5	4,9	191,2	5,1	23,5	4,4	150,7	5,3	33,4	4,0	180,9	5,8	33,4	4,2	185,0	8,1	50,1	4,2	263,8
Pusdienas Frikadeļu zupa ar rīsem 1-2 [A03, A07] (150g/46,7 kcal) Cūkgaļas šnicele bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03] (60g/130,4 kcal) Vitamīnu salāti 1-2g (50g/38,8 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Vārīti grūbu putraiņi 1-2 [A07] (90g/71,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2g (100g/28,4 kcal) Baltā mērce 1-6g [A01, A07] (30g/26,2 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 1-2g [A01, A07] (150g/99,3 kcal) Vistas gaļas gabaliņi 1-2g (60g/63,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Biešu un pupiņu salāti 3-6 gadi [A07] (71g/86,4 kcal) Citrona medus dzēriens 1-2g (100g/53,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2g [A07] (80g/92,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2g [A01, A07] (150g/69,8 kcal) Cūkgaļas gulāšs bērniem līdz 3gadiem ,60/20 [A01] (80g/142,3 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Mājas limonāde 1-2g (100g/75,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2g [A07] (80g/87,7 kcal) Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu 3-6g (70g/51,9 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa 1 -2g [A07] (150g/72,3 kcal) Sautēti kāposti ar gaļu 1-2g [A01, A07] (200g/169,1 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Rabarbera kompots bērniem līdz 3 gadiem 1 -2g (100g/23,4 kcal) Svaigi tomāti 1-6 (54g/8,2 kcal)				Pusdienas Rosolņiks ar krējumu 1-2g [A07] (150g/70,1 kcal) Zivju kotlete 1-2g [A01, A03, A04] (60g/75,5 kcal) Ķīniešu kāpostu salāti ar augu eļļu 1-2g (60g/38,0 kcal) Rupjmaize 1-2g [A01] (30g/47,1 kcal) Rīsi ar sviestu 1-2g [A07] (80g/103,2 kcal) Baltā mērce 1-6g [A01, A07] (30g/26,2 kcal) Ābolu dzēriens ar rozīnēm 1-2g (100g/29,4 kcal)			
24,0	36,8	15,1	373,5	18,5	60,3	13,4	425,8	22,8	57,8	16,2	458,3	21,1	33,8	10,1	304,4	17,3	54,7	11,8	389,5
Launags Miežu piena zupa 1-6g [A07] (200g/90,4 kcal) Baltmaize ar džemu 1-6 gadi [A01] (55g/101,8 kcal) Bumbieri 1-2gdi (56g/30,4 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu sieru 1-2g [A01, A07] (140g/150,8 kcal) Piparmētru tēja 1 -2g (150g/14,3 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)				Launags Omlete 1-2g [A01, A03, A07] (90g/95,3 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 1-2g [A01, A07] (56g/78,4 kcal) Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal) Kakao dzēriens 1-2g [A01, A07] (150g/45,9 kcal)				Launags Biezpiena pudīns ar džemu 1-6 gadi [A01, A03, A07] (115g/180,1 kcal) Piens 1-2g [A07] (150g/60,6 kcal) Bumbieri 1-2gdi (56g/30,4 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas ar pienu 1-2g [A01, A07] (200g/208,4 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)			
6,2	39,6	4,6	222,6	6,9	42,6	3,0	220,1	10,5	27,3	11,7	256,1	16,0	34,5	8,4	271,1	7,0	50,2	3,9	263,4
Uzturvērtības kopā 35,9 109,9 24,6 787,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,5 126,4 20,8 796,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 38,6 118,5 31,9 895,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,9 101,7 22,7 760,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,4 155,0 19,9 916,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa Eleonora Juhno