

Ēdienkarte nedēļai: 12.06.2023 - 18.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 1-2 g .

Pirmdienas 12.06.2023				Otrdienas 13.06.2023				Trešdienas 14.06.2023				Ceturtdienas 15.06.2023				Piektdienas 16.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar pienu 1-2gadi [A01, A07] (150g/119,2 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/14,3 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Mannas putra bērniem 1-6 g. [A01, A07] (200g/120,8 kcal) Augļu biezenis 1-6g (20g/15,7 kcal) Karkade tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/14,3 kcal) Cepumi 20gr1-6 gadi [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Biezputra asorti (rīsu -auzu) 1-6 g [A01, A07] (200g/126,7 kcal) Kumeliņu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/14,3 kcal) Rausis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/19,2 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-6 . [A07] (200g/132,6 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/14,3 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/52,2 kcal)				Brokastis Kukurūzas putra 1-6 g. [A07] (200g/134,4 kcal) Tēja ar medu bērniem līdz 3gadiem (150g/27,5 kcal) Baltmaizes griauzdīņš ar kanēli bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (30g/59,2 kcal)			
5,4	27,2	4,8	165,7	6,7	37,4	5,1	215,1	4,8	28,1	4,0	160,2	5,8	30,7	6,6	199,1	6,8	38,5	4,9	221,1
Pusdienas Zirņu zupa 1-2g [A07] (150g/99,4 kcal) Cūkgaļas tefteli tomātu mērcē 3-6 g 70/20 [A01, A03] (90g/149,8 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (80g/87,7 kcal) Biešu salāti ar olīveļļu un sīpoliem bērniem līdz 3gadiem. (50g/40,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2g (100g/47,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Aukstā biešu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A03, A07] (150g/60,0 kcal) Cūkgaļas plov bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (180g/209,1 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti ar eļļu 1-2g (60g/36,3 kcal) Kompots no rabarberas ar rozīnēm bērniem līdz 3 gadiem (100g/28,3 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un ar olām 1-2g [A03, A07] (150g/80,6 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2g [A01, A07] (160g/223,3 kcal) Kniešu kāpostu salāti ar tomātiem 3-6 gadi (60g/44,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Rabarbera komposts bērniem līdz 3 gadiem 1-2g (100g/23,4 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar nūdelēm 1-2g [A01] (150g/55,6 kcal) Sufļē no vistas 1-2g [A01, A03] (60g/99,8 kcal) Rupjmaize 1-2g [A01] (30g/47,1 kcal) Sautēti kāposti ar rīsiem un krējumu 1-2g [A01, A07] (160g/111,0 kcal) Svaigi tomāti 1-6 (34g/5,2 kcal) Kompots no ievarijuma 1-2g (100g/56,2 kcal)				Pusdienas Zivju zupa 1-2g [A04, A07] (150g/69,1 kcal) Cīsiņi 1-2g [A03, A09, A10] (60g/139,8 kcal) Vitamīnu salāti (kāp,burk,āboli,sv.gurķi.) (74g/46,3 kcal) Rupjmaize 1-2g [A01] (30g/47,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2g [A07] (80g/92,5 kcal) Ābolu dzēriens ar dzērvenēm 1-2g (100g/23,6 kcal)			
24,7	61,8	13,2	456,8	20,0	40,0	14,6	365,1	21,2	46,9	15,2	403,6	16,4	48,0	13,8	374,9	17,1	45,6	19,0	418,4
Launags Makaroni ar olām 1-2 g [A01, A03, A07] (150g/139,4 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2g [A01, A07] (150g/45,9 kcal) Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal)				Launags Dārzeņu salāti 1-2g [A03] (110g/228,2 kcal) Rupjmaize 1-6g [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 1-2g (150g/14,3 kcal) Aprikozes 1-6g (90g/34,7 kcal)				Launags Kanēja rullītis bērniem no1 līdz 6 gadiem [A01, A03, A07] (60g/297,0 kcal) Jogurts 1-6 [A07] (150g/93,0 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis ar biezpienu 1-6 gadi [A07] (140g/125,4 kcal) Zaļa tēja 1-2g (150g/14,3 kcal) Kivi 1-2 gadi (35g/16,0 kcal)				Launags Biezpiena nuiņas ar iebiezinātu pienu 1-6 gadi [A01, A03, A07] (115g/228,5 kcal) Piens 1-2g [A07] (150g/60,6 kcal) Bumbieri 1-2gdi (56g/30,4 kcal)			
7,1	36,1	5,6	221,8	18,7	37,6	10,9	316,5	13,0	72,7	12,0	445,0	10,0	19,9	4,9	155,7	21,0	35,8	11,4	319,5
Uzturvērtības kopā 37,2 125,1 23,6 844,3 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 45,4 115,0 30,6 896,7 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				Uzturvērtības kopā 39,0 147,7 31,2 1008,8 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 32,2 98,6 25,3 729,7 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				Uzturvērtības kopā 44,9 119,9 35,3 959,0 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