

Ēdienkarte nedēļai: 12.06.2023 - 18.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 3-6g .

Pirmdienā 12.06.2023				Otrdienā 13.06.2023				Trešdienā 14.06.2023				Ceturtdienā 15.06.2023				Piektdienā 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 3-6 gadi [A01, A07] (200g/132,0 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/14,3 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (15g/48,3 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 no 3 gadiem (200g/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) Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/14,3 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/38,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-6 . [A07] (200g/132,6 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/14,3 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem 1-6 g. [A01, A07] (28g/60,4 kcal)				Brokastis Kukurūzas putra 1-6 g. [A07] (200g/134,4 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/14,3 kcal) Baltmaizes grauzdiņš ar kanēli bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (63g/90,1 kcal)			
5,9	30,0	6,5	194,6	6,7	37,4	5,1	215,1	5,3	32,1	4,1	179,5	6,2	32,3	6,7	207,3	8,2	41,4	5,5	238,8
Pusdienas Zirņu zupa 3-6 gadi [A07] (200g/126,2 kcal) Cūkgāļas tefteli tomātu mērcē 3-6 g 70/20 [A01, A03] (90g/149,8 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (110g/116,5 kcal) Biešu salāti ar olīveļļu un sīpoliem bērniem no 3 gadiem (60g/49,7 kcal) Sulas dzēriens 3-6 g (150g/39,4 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Auksā biešu zupa bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/67,9 kcal) Cūkgāļas plovcs bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (210g/252,1 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti ar eļļu 3-6g (70g/44,8 kcal) Kompots no rabarberas ar rozīnēm bērniem no 3 gadiem (150g/28,5 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un ar olām 3-6g [A03, A07] (200g/84,4 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 gadi [A01, A07] (210g/261,1 kcal) Kniešu kāpostu salāti ar tomātiem 3-6 gadi (60g/44,9 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Rabarbera kompots bērniem no 3 gadiem (50g/23,6 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar nūdelēm 3-6 gadi [A01] (200g/60,5 kcal) Sufļē no vistas 3-6 gadi [A01, A03] (75g/126,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Sautēti kāposti ar rīsiem un krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/114,4 kcal) Svaigi tomāti 1-6g (50g/7,7 kcal) Kompots no ievārijuma 3-6g (150g/56,2 kcal)				Pusdienas Zivju zupa 3-6 gadi [A04, A07] (200g/77,8 kcal) Cīsiņi 3-6g [A03, A09, A10] (85g/182,8 kcal) Vitamīnu salāti (kāp,burk,āboli,sv.gurķi.) (74g/46,3 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 gadi [A07] (110g/116,5 kcal) Ābolu dzēriens ar dzērvenēm 3-6 gadi (150g/23,3 kcal)			
28,3	69,8	15,6	528,7	23,8	49,3	17,2	440,4	26,5	53,7	16,0	461,1	24,0	49,3	14,1	412,5	20,8	49,3	24,0	493,8
Launags Makaroni ar olām 1-6 g [A01, A03, A07] (200g/185,8 kcal) Kakao dzēriens 3-6 gadi [A01, A07] (200g/45,9 kcal) Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal)				Launags Dārzenu salāti 3-6 g. [A03] (150g/228,4 kcal) Rupjmaize 1-6g [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/14,3 kcal) Aprikozēs 1-6g (90g/34,7 kcal)				Launags Kanēja rullītis bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A01, A03, A07] (60g/297,0 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (200g/124,0 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis ar biezpienu 1-6 gadi [A07] (140g/125,4 kcal) Zaļa tēja 3-6 gadi (200g/14,3 kcal) Kivi 1-6 gadi (49g/22,4 kcal)				Launags Biezpiena nuiņas ar iebiezinātu pienu 1-6 gadi [A01, A03, A07] (115g/228,5 kcal) Piens 3-6 gadi [A07] (200g/80,8 kcal) Bumbieri 1-6 gdi (100g/54,3 kcal)			
8,7	43,8	6,5	268,2	18,6	37,6	10,9	316,7	14,0	77,2	13,0	476,0	10,1	21,2	5,0	162,1	22,2	43,0	12,5	363,6
Uzturvērtības kopā 42,9 143,6 28,6 991,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 49,1 124,3 33,2 972,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 45,8 163,0 33,1 1116,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 40,3 102,8 25,8 781,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 51,2 133,7 42,0 1096,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa Eleonora Juhno