

Ēdienkarte nedēļai: 12.06.2023 - 16.06.2023

Valstpilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85
Grupa: 1-2

Pirmdiena 12.06.2023				Otrdiena 13.06.2023				Trešdiena 14.06.2023				Ceturtdiena 15.06.2023				Piektdiena 16.06.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (180g/125,6 kcal) Kumelīšu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/24,6 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				Brokastis Miežu putrainu piena zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/84,8 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/52,2 kcal)				Brokastis Asorti biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/137,0 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/43,8 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				Brokastis Zirņu biezputra ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (130g/138,3 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Barankas bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/15,1 kcal)				Brokastis Biezpiena bumbiņas bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/174,8 kcal) Saldā mērce bērniem līdz 3 gadiem [A07] (5g/40,9 kcal) Tēja ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/67,6 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
4,9	31,8	5,2	182,4	4,5	16,7	5,8	137,0	7,1	32,0	6,5	213,7	9,0	32,4	2,9	180,6	20,3	42,5	10,2	316,2
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/69,0 kcal) Makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/114,5 kcal) Mājas desiņas bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/126,2 kcal) Svaigs gurķis bērniem līdz 3 gadiem (30g/3,8 kcal) Dzērveņu komposts bērniem līdz 3 gadiem (100g/27,8 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas "Aukstā zupa ar kefiru" bērniem līdz 3 gadiem [A03, A07] (150g/38,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) Zivju kotletes bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A04] (60g/112,9 kcal) Redīsu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Zemeņu komposts bērniem līdz 3 gadiem (100g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Siera zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/75,5 kcal) Vārīti griķi bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/133,4 kcal) Viltotais zaķis bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/120,5 kcal) Diētiskie salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/29,3 kcal) Ābolu komposts 1-2 (100g/29,6 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A03, A07] (150g/73,4 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) Vistas gaļas kotlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/114,0 kcal) Svaigs gurķis bērniem līdz 3 gadiem (50g/6,0 kcal) Mājas limonāde 1-2 [A01] (100g/45,6 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/95,9 kcal) Plovs bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/203,6 kcal) Salāti "Mozaika" bērniem līdz 3 gadiem (50g/39,9 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)			
21,5	44,3	13,5	372,7	17,9	42,0	12,4	349,2	23,8	50,2	14,8	419,7	18,1	46,6	14,3	378,1	22,1	43,5	14,5	392,8
Launags Sautēti dārzeņi ar kartupeļiem bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (130g/107,7 kcal) Tomātu salāti bērniem līdz 3 gadiem (45g/31,4 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/46,1 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Vārīta ola bērniem līdz 3 gadiem [A03] (50g/66,6 kcal) Rupjmaize ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/50,7 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Magonmaizīte bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/248,9 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni bērniem līdz 3 gadiem (100g/79,6 kcal)				Launags Dārzeņu viltotie tīteņi ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (130g/91,9 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/58,3 kcal) Vīnogas 1-2 (100g/67,1 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/106,5 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/58,3 kcal) Apelsīni bērniem līdz 3 gadiem (100g/39,0 kcal)			
5,6	33,6	9,1	237,4	8,3	28,0	7,1	198,6	12,2	65,4	9,9	389,1	6,8	41,6	6,5	248,7	6,6	34,5	4,8	203,8
Uzturvērtības kopā 32,0 109,7 27,8 792,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 30,7 86,7 25,3 684,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 43,1 147,6 31,2 1022,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 33,9 120,6 23,7 807,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 49,0 120,5 29,5 912,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			