

Ēdienkarte nedēļai: 05.06.2023 - 09.06.2023

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

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 Mannas biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/149,9 kcal) Kakao ar pienu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/59,7 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/38,5 kcal)				Brokastis Rīsu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/90,9 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/65,1 kcal)				Brokastis Prosas biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/154,6 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/58,3 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				Brokastis Makaroni ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/131,8 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/157,8 kcal) Tēja ar pienu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/58,0 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
8,3	35,9	8,5	248,1	4,3	18,3	7,4	156,0	8,1	34,6	8,8	245,8	5,9	40,5	5,4	223,4	8,7	33,9	9,3	248,7
Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/130,6 kcal) Ar malto gaļu sautēti makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/286,9 kcal) Svaigu kāpostu - svaigu gurķu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/53,3 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)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/81,2 kcal) Mājas cepetis bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/265,9 kcal) Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/48,2 kcal) Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/91,6 kcal) Bukstiņputra bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/257,3 kcal) Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/48,5 kcal) Ķīselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/85,7 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/134,2 kcal) Gaļas tefteļi bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/179,6 kcal) Svaigu gurķu salāti bērniem no 3 gadiem [A07] (50g/23,4 kcal) Zemeņu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A04, A07] (200g/86,1 kcal) Vārīti griķi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/133,4 kcal) Maltās gaļas mērce bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/151,7 kcal) Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/44,6 kcal) Dzērveņu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/24,5 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)			
30,3	53,8	22,9	539,9	25,5	47,3	20,6	476,1	24,1	43,9	22,2	471,4	28,4	51,7	19,7	496,9	26,0	56,0	18,9	487,4
Launags Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/124,7 kcal) BIEZPIENS AR KRĒJUMU 3-6 [A07] (60g/66,7 kcal) Kumelīšu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/24,6 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Smalkmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (65g/276,8 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (115g/261,1 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/59,7 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (75g/59,0 kcal)				Launags Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (50g/147,7 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Bumbieri 3-6 (100g/54,3 kcal)				Launags Cepti vārītie kartupeļi bērniem no 3 gadiem (100g/124,8 kcal) Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (40g/36,7 kcal) Kefīrs bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
11,2	38,8	9,0	268,2	11,6	63,5	11,3	391,5	19,4	47,2	14,7	379,8	6,7	50,0	4,0	262,6	7,7	37,1	12,5	288,7
Uzturvērtības kopā 49,8 128,5 40,4 1056,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 41,4 129,1 39,3 1023,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 51,6 125,7 45,7 1097,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 41,0 142,2 29,1 982,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 42,4 127,0 40,7 1024,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			