

Ēdienkarte nedēļai: 12.06.2023 - 16.06.2023

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

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 no 3 gadiem [A07] (200g/151,1 kcal) Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/24,6 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Miežu putrainu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/85,6 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/65,1 kcal)				Brokastis Asorti biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/149,9 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/71,8 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)				Brokastis Zirņu biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A07] (160g/175,0 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal) Barankas bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/30,1 kcal)				Brokastis Biezpiena bumbiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal) Saldā mērce bērniem no 3 gadiem [A07] (10g/53,8 kcal) Tēja ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/67,6 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			
6,2	40,0	7,3	240,0	4,8	18,2	6,7	150,7	8,2	36,3	9,0	254,6	11,1	39,6	4,6	232,3	20,9	45,3	11,9	344,7
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/83,8 kcal) Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/139,8 kcal) Mājas desiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/181,0 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (50g/6,0 kcal) Dzērveņu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/29,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas "Aukstā zupa ar kefiru" bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/57,5 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/134,2 kcal) Zivju kotletes bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A04] (80g/141,4 kcal) Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/48,2 kcal) Zemeņu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Siera zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/123,8 kcal) Vārīti griķi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/133,4 kcal) Viltotais zaķis bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/167,6 kcal) Diētiskie salāti bērniem no 3 gadiem (50g/37,3 kcal) Ābolu kompots 3-6 (150g/33,2 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/92,3 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/124,7 kcal) Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/144,4 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (50g/6,0 kcal) Mājas limonāde 3-6 [A01] (150g/50,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/99,1 kcal) Plovs bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/257,7 kcal) Salāti "Mozaika" bērniem no 3 gadiem (50g/56,6 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)			
27,3	54,2	19,2	487,4	20,6	52,3	19,2	462,1	30,0	57,7	22,3	542,4	21,6	52,5	19,7	464,5	24,1	49,6	20,9	482,5
Launags Sautēti dārzeņi ar kartupeļiem bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (150g/145,9 kcal) Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (45g/47,1 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Vārīta ola bērniem no 3 gadiem [A03] (50g/66,6 kcal) Rupjmaize ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/63,6 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				Launags Magonmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (65g/292,1 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (100g/79,6 kcal)				Launags Dārzeņu viltotie tīteņi ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (140g/125,5 kcal) Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal) Vīnogas 3-6 (80g/54,7 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/131,8 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/69,6 kcal) Apelsīni bērniem no 3 gadiem (100g/39,0 kcal)			
6,8	41,4	14,1	315,6	8,3	28,0	8,6	211,5	13,0	69,5	12,6	432,3	7,4	42,7	9,5	282,0	7,2	38,9	6,6	240,4
Uzturvērtības kopā 40,3 135,6 40,6 1043,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 33,7 98,5 34,5 824,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 51,2 163,5 43,9 1229,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 40,1 134,8 33,8 978,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 52,2 133,8 39,4 1067,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

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
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Daugavpils Valstspilsētas vidusskolas
vispārējās aprūpes māsa: Irēna Šakaļa _____

ēkas pārvaldnieks: Iveta Klindžāne _____

pavāri: Janīna Kokina _____
Jeļena Mazaļevska _____

Ēdienkarte nedēļai: 12.06.2023 - 16.06.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85
Grupa: personals

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
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/83,8 kcal) Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/139,8 kcal) Mājas desiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/181,0 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (50g/6,0 kcal) Dzērveņu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/29,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas "Aukstā zupa ar kefīru" bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/57,5 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/134,2 kcal) Zivju kotletes bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A04] (80g/141,4 kcal) Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/48,2 kcal) Zemeņu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/33,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Siera zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/123,8 kcal) Vārīti griķi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/133,4 kcal) Viltotais zaķis bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/167,6 kcal) Diētiskie salāti bērniem no 3 gadiem (50g/37,3 kcal) Ābolu kompots 3-6 (150g/38,4 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/92,3 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/124,7 kcal) Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/144,4 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (50g/6,0 kcal) Mājas limonāde 3-6 [A01] (150g/50,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/99,1 kcal) Plovs bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/278,7 kcal) Salāti "Mozaīka" bērniem no 3 gadiem (50g/56,6 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)			
27,3	54,2	19,2	487,4	20,6	52,3	19,2	462,1	30,0	59,5	22,3	547,6	21,6	52,5	19,7	464,5	26,0	52,1	21,4	503,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
27,3	54,2	19,2	487,4	20,6	52,3	19,2	462,1	30,0	59,5	22,3	547,6	21,6	52,5	19,7	464,5	26,0	52,1	21,4	503,5
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Daugavpils Valstspilsētas vidusskolas
vispārējās aprūpes māsa: Irēna Šakaļa _____

ēkas pārvaldnieks: Iveta Klindžāne _____

pavāri: Janīna Kokina _____
Jeļena Mazaļevska _____

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			

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
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Daugavpils Valstspilsētas vidusskolas
vispārējās aprūpes māsa: Irēna Šakaļa _____

ēkas pārvaldnieks: Iveta Klindžāne _____

pavāri: Janīna Kokina _____
Jeļena Mazaļevska _____