

Ēdienkarte nedēļai: 02.10.2023 - 06.10.2023

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

Pirmdiena 02.10.2023				Otrdiena 03.10.2023				Trešdiena 04.10.2023				Ceturtdiena 05.10.2023				Piektdiena 06.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Zirņu biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A07] (130g/181,4 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/25,9 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Makaroni ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/129,8 kcal) Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/23,3 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar klīpām bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/143,7 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				Brokastis Asorti biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/175,7 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/95,8 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Biezpiena bumbiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (110g/230,3 kcal) IEBIEZINĀTS PIENS 3-6 [A01, A07] (10g/32,8 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/59,9 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)			
12,6	48,2	5,4	267,3	6,2	40,7	3,7	213,1	7,6	31,4	9,2	241,1	10,7	52,8	8,4	331,5	25,5	51,6	9,1	383,0
Pusdienas Vistas gaļas buljons ar grauzdīņiem bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/103,5 kcal) Vārīti rīsi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/180,1 kcal) Maltās gaļas mērce bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/160,0 kcal) Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/41,4 kcal) Mājas limonāde 3-6 [A01] (150g/47,4 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/96,9 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/142,8 kcal) Gaļas tefteļi bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/190,0 kcal) Salāti "Mozaīka" bērniem no 3 gadiem (50g/41,2 kcal) Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/12,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Rasoliņš ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/109,8 kcal) Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/188,9 kcal) Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/148,9 kcal) Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/49,7 kcal) Ābolu kompots 3-6 (150g/35,8 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A04, A07] (200g/100,4 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (130g/152,3 kcal) Mājas desiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/187,7 kcal) Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/49,4 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem no 3 gadiem (50g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				Pusdienas Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/87,5 kcal) Ar malto gaļu sautēti makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/291,8 kcal) Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/45,3 kcal) Kīselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/27,2 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)			
26,7	76,1	20,7	602,7	26,7	61,3	21,3	553,2	22,0	69,9	26,1	603,4	28,3	63,0	23,0	582,1	25,0	53,8	22,1	522,1
Launags Sautēti rudens dārzeņi bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (160g/143,3 kcal) Svaigs tomāts bērniem no 3 gadiem (40g/6,5 kcal) Kefīrs bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/54,0 kcal)				Launags Magozmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/300,1 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (75g/59,0 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar olu bērniem no 3 gadiem [A03] (160g/131,1 kcal) Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja ar citronu bērniem no 3 gadiem (200g/27,4 kcal) Bumbieri 3-6 (100g/55,6 kcal)				Launags Dārzeņu viltotie tīteņi bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (160g/136,6 kcal) Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/25,9 kcal) Melones 3-6 (80g/44,4 kcal)				Launags Griķu biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (180g/187,7 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/25,9 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
8,6	33,3	12,3	278,8	14,3	71,6	10,6	432,6	6,6	49,5	6,6	284,4	5,4	42,5	7,5	253,7	7,2	45,6	6,9	265,8
Uzturvērtības kopā 47,9 157,6 38,4 1148,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,0000				Uzturvērtības kopā 47,2 173,6 35,6 1198,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Uzturvērtības kopā 36,2 150,8 41,9 1128,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Uzturvērtības kopā 44,4 158,3 38,9 1167,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 57,7 151,0 38,1 1170,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000			