

Ēdienkarte nedēļai: 02.10.2023 - 08.10.2023

Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56

Grupa: 1-2g. bērni

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 Auzu pārslu biezputra ar pienu 1-2gadi [A01, A07] (150g/150,2 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/7,8 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/82,4 kcal)				Brokastis Kukurūzu biezputra ar pienu 1-6 gadi [A07] (200g/178,7 kcal) Kumelīšu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/13,0 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Biezputra asorti (prosas -auzu) 1-6 g [A07] (200g/170,9 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2g [A01, A07] (150g/57,1 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/82,4 kcal)				Brokastis Prosa biezputra ar pienu 1-6 gadi [A07] (200g/165,0 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/10,4 kcal) Apceptas baltmaizes 1-2g [A01, A07] (27g/86,2 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu 1-6 gadi [A01, A07] (200g/182,9 kcal) Piparmētru tēja 1 -2g (150g/13,0 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)			
7,7	33,1	8,3	240,4	7,6	44,6	5,8	251,7	10,3	45,4	9,5	310,4	8,5	42,9	6,6	261,6	7,4	46,9	4,7	255,9
Pusdienas Frikadeļu zupa ar rīsem 1-2 [A03, A07] (150g/54,4 kcal) Azu tatāru gaumē 1-6g [A01, A07] (200g/168,3 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar konservētu kukurūzu 1-2g (60g/43,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2gadi (150g/35,0 kcal)				Pusdienas Veģetārais borščs bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/70,3 kcal) Cepelīni ar gaļu 1-2g [A01, A03, A07] (180g/254,8 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Ābolu dzēriens ar rozīnēm 1-2g (100g/42,3 kcal) Svaigu gurķu tomātu salāti ar eļļu 1-2g (60g/36,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons bērniem līdz 3 gadiem (150g/72,2 kcal) Vārīta vista bērniem līdz 3 gadiem 1-2g (60g/62,2 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Burkānu salāti ar zaļiem zirnīsiem un augu eļļu 1-2g (50g/44,2 kcal) Konservētu ogu kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/25,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (80g/91,5 kcal)				Pusdienas Rosolņiks 1-2g [A07] (150g/80,1 kcal) Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu 1 -2g [A01, A07] (200g/190,5 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Kompots no ievaiņuma 1-2g (100g/52,8 kcal) Svaigi tomāti 1-6 (54g/8,2 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/82,9 kcal) Zivju kotlete 1-2g [A01, A03, A04] (60g/84,7 kcal) Kabaču ikri 1-2g [A01] (50g/48,2 kcal) Rupjmaize 1-2g [A01] (30g/70,3 kcal) Rīsi ar sviestu 1-2g [A07] (80g/136,0 kcal) Svaigi gurķi 1-6gadi (32g/3,6 kcal) Dzērveņu dzeriens 1-2g (100g/15,4 kcal)			
19,0	44,7	10,0	347,5	18,7	54,9	17,9	450,5	14,9	44,4	11,2	342,1	20,2	51,4	10,0	378,4	17,6	67,1	10,4	441,1
Launags Omlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (90g/102,8 kcal) Rupjmaize no 1-6gadiem 20gr [A01] (20g/46,8 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/57,1 kcal) Bumbieris bērniem līdz 3 gadiem (55g/30,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem 1-2 g (45g/39,9 kcal)				Launags Griķu piena zupa 1-6g [A07] (200g/132,6 kcal) Baltmaize ar iebiezinātu piena krēmu 1-2 gadi [A01, A07] (36g/111,1 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu sieru 1-2g [A01, A07] (140g/207,4 kcal) Piparmētru tēja 1 -2g (150g/13,0 kcal) Melones bērniem līdz 3 gadiem (80g/45,4 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2gadi [A01, A03, A07] (130g/216,5 kcal) Kefīrs 1-6g [A07] (150g/75,0 kcal) Ābols 1-6g (70g/36,5 kcal)				Launags Biezpiena nuiņas ar iebiezinātu pienu 1-6 gadi [A01, A03, A07] (95g/247,0 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Banāns 1-6 gadi (70g/55,0 kcal)			
11,4	29,3	12,1	277,0	9,2	48,9	7,0	298,7	9,5	50,5	3,5	265,8	8,8	36,8	16,3	328,0	21,5	48,4	11,1	375,5
Uzturvērtības kopā 38,1 107,1 30,4 864,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000				Uzturvērtības kopā 35,5 148,4 30,7 1000,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000				Uzturvērtības kopā 34,7 140,3 24,2 918,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 9,0000				Uzturvērtības kopā 37,5 131,1 32,9 968,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 46,5 162,4 26,2 1072,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000			