

Ēdienkarte nedēļai: 02.10.2023 - 06.10.2023

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

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 līdz 3 gadiem [A07] (100g/142,4 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/25,9 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Makaroni ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/129,8 kcal) Kumelišu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/25,9 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Piena zupa ar klīpām bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (150g/142,3 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/82,4 kcal)				Brokastis Asorti biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/175,7 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/76,6 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				Brokastis Biezpiena bumbiņas bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (110g/211,3 kcal) IEBIEZINĀTS PIENS 1-2 [A01, A07] (5g/16,4 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/48,1 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)			
10,8	43,5	3,7	228,3	6,2	41,6	3,7	215,7	7,5	31,4	7,5	224,7	10,3	49,3	8,0	312,3	24,3	43,0	8,4	335,8
Pusdienas Vistas gaļas buljons ar grauzdīņiem bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/79,7 kcal) Vārīti rīsi bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/165,1 kcal) Maltās gaļas mērce bērniem līdz 3 gadiem [A01] (60g/107,4 kcal) Burkānu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,1 kcal) Mājas limonāde 1-2 [A01] (100g/43,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/85,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/113,4 kcal) Gaļas tefteļi bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/140,7 kcal) Salāti "Mozaika" bērniem līdz 3 gadiem (50g/41,2 kcal) Kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/16,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Rasoliņš ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/86,7 kcal) Makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/156,0 kcal) Vistas gaļas kotlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/122,2 kcal) Tomātu salāti bērniem līdz 3 gadiem (45g/32,1 kcal) Ābolu kompots 1-2 (100g/29,6 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A04, A07] (150g/70,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/122,9 kcal) Mājas desiņas bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/134,4 kcal) Redīsu salāti bērniem līdz 3 gadiem (50g/32,8 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)				Pusdienas Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/62,0 kcal) Ar malto gaļu sautēti makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/233,9 kcal) Biešu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/34,4 kcal) Ķīselis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (100g/27,2 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)			
21,2	65,9	13,7	474,1	22,6	49,3	16,9	443,3	18,4	58,9	18,7	473,4	23,2	47,8	15,6	429,1	20,5	47,3	14,4	404,3
Launags Sautēti rudens dārzeņi bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (130g/105,7 kcal) Svaigs tomāts bērniem līdz 3 gadiem (30g/5,2 kcal) Kefīrs bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Magoņmaizīte bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (40g/263,9 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni bērniem līdz 3 gadiem (75g/59,0 kcal)				Launags Dārzeņu salāti ar olu bērniem līdz 3 gadiem [A03] (130g/98,4 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja ar citronu bērniem līdz 3 gadiem (150g/26,5 kcal) Bumbieri bērniem 1-2 (100g/54,3 kcal)				Launags Dārzeņu viltotie tīteņi ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (135g/102,1 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelišu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/25,9 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Griķu biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (180g/180,2 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/25,9 kcal) Āboli bērniem līdz 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
8,0	29,8	9,6	238,1	13,5	63,0	10,3	396,4	5,2	42,8	4,3	226,0	5,0	43,1	4,6	228,9	7,2	45,6	6,1	258,3
Uzturvērtības kopā 40,0 139,2 27,0 940,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,0000				Uzturvērtības kopā 42,3 153,9 30,9 1055,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000				Uzturvērtības kopā 31,1 133,1 30,5 924,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Uzturvērtības kopā 38,5 140,2 28,2 970,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				Uzturvērtības kopā 52,0 135,9 28,9 998,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,0000			