

## Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

(2024.g) Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56  
Grupa: 1-2g. bērni

Pirmdienas 10.06.2024				Otrdienas 11.06.2024				Trešdienas 12.06.2024				Ceturtdienas 13.06.2024				Piektdienas 14.06.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas biezputra bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A07] (200g/165,0 kcal) Kumeliņu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/7,8 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas putra ar augļu biezeni bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A01, A07] (220g/168,0 kcal) Piparmētru tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/7,8 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas putra bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A07] (200g/178,7 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/43,9 kcal) Rausis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (13g/25,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/150,2 kcal) Tēja ar medu bērniem no 3 gadiem 3-6g (200g/26,2 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (200g/144,7 kcal) Piparmētru tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/7,8 kcal) Rausis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (13g/25,0 kcal)			
7,3	33,3	5,3	205,0	7,5	41,5	4,7	235,8	8,8	39,6	6,8	247,6	7,0	31,1	5,8	208,6	4,5	34,1	3,5	177,5
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A03, A07] (150g/59,3 kcal) Cūkgaļas kotlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03] (65g/123,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar augu eļļu 1-2g (50g/20,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Vārīti makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (80g/147,7 kcal) Sulas dzēriens bērniem līdz 3 gadiem (100g/21,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/97,6 kcal) Cūkgāļas gulāšs bērniem līdz 3gadiem 60/20 [A01] (80g/128,8 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Mājas limonāde bērniem līdz 3 gadiem (100g/55,3 kcal) Griķi ar sviestu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (80g/153,8 kcal) Tomātu salāti ar sīpoliem bērniem līdz 3 gadiem (50g/14,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/93,4 kcal) Cūkgāļas cepetis bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/223,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Dārzenu salāti ar augu eļļu 1-2 gadi (52g/24,4 kcal) Rabarbera kompots bērniem līdz 3 gadiem 1 -2g (100g/20,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Aukstā biešu zupa bērniem līdz 3 gadiem [A03, A07] (150g/63,3 kcal) Slinkie kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (160g/155,0 kcal) Svaigi tomāti bērniem līdz 3 gadiem (34g/5,2 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Rabarbera kompots bērniem līdz 3 gadiem 1 -2g (100g/20,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa bērniem līdz 3 gadiem [A04, A07] (150g/75,6 kcal) Mājas cepetis ar gaļu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (160g/152,8 kcal) Asorti salāti-burkāni,puravi,redīsi,āboli ar eļļu bērniem līdz 3 gadiem (60g/33,0 kcal) Konservētu ogu kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/26,5 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal)			
25,9	55,3	10,2	420,1	26,6	64,9	14,4	497,1	23,8	59,3	9,1	408,3	15,9	35,3	9,6	291,0	19,1	47,4	7,3	334,7
<b>Launags</b> Omelete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (90g/96,6 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem 1-6 g. [A01, A07] (28g/97,4 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/63,6 kcal) Bumbieris bērniem līdz 3 gadiem (100g/36,9 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu salāti bērniem līdz 3 gadiem [A03] (90g/248,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Cigoriņijs ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/49,7 kcal) Ābols bērniem līdz 6 gadiem (70g/36,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sacepums ar iebiezinātu pienu 1-2g [A01, A03, A07] (115g/181,3 kcal) Ķīmaņu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/6,5 kcal) Banāns bērniem līdz 3 gadiem (60g/49,5 kcal)				<b>Launags</b> Karstmaizes ar burkāniem un sieru bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (70g/132,2 kcal) Zaļā tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/13,0 kcal) Ābols bērniem līdz 6 gadiem (70g/36,5 kcal)				<b>Launags</b> Baltmaize ar biezpiena sieru Gardumiņu bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A01, A07] (73g/181,0 kcal) Apelsīns bērniem līdz 3 gadiem (49g/19,1 kcal) Cigoriņijs ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/36,6 kcal)			
11,9	37,4	10,9	294,5	13,8	54,6	11,6	381,0	16,8	29,9	6,5	237,3	6,0	30,6	4,2	181,7	8,7	41,3	4,1	236,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,1 126,0 26,4 919,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,9 161,0 30,7 1113,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,4 128,8 22,4 893,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,9 97,0 19,6 681,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,3 122,8 14,9 748,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) Nav atbilstošu MK noteikumu			