

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

(2024.g) Valstspilsētas vidusskola /PI/ Strādnieku iela 56
Grupa: 3-6 g.bērni

Pirmdiena 22.04.2024				Otrdiena 23.04.2024				Trešdiena 24.04.2024				Ceturtdiena 25.04.2024				Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsu biezputra ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/138,2 kcal) Piparmētru tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Auzu cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (17g/54,7 kcal) 10.00 Skolas piens-ES atbalsta programma [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar džemu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/179,3 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/50,4 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (12g/38,6 kcal)				Brokastis Biezputra asorti 1-6 g [A07] (200g/167,1 kcal) Kumelīšu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (25g/48,1 kcal) 10.00 Skolas piens-ES atbalsta programma [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas putra bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A07] (200g/191,6 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/50,4 kcal) Cepta baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (37g/120,0 kcal)				Brokastis Prosas biezputra bērniem no 1 līdz 6 gadiem [A07] (200g/180,5 kcal) Zaļā tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (25g/48,1 kcal) 10.00 Skolas piens-ES atbalsta programma [A07] (250g/100,0 kcal)			
12,4	43,2	9,6	305,9	9,3	45,6	6,3	268,3	12,4	50,3	9,9	328,2	11,3	61,0	9,5	362,0	13,9	52,5	9,9	341,6
Pusdienas Frikadeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem 3-6 [A03, A07] (200g/80,5 kcal) Cūkgaļas zrazi ar olām bērniem no 3 gadiem [A01, A03] (70g/145,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Dzērveņu dzēriens bērniem no 3 gadiem (150g/11,3 kcal) Vitāmiņu salāti bērniem no 3 gadiem (70g/50,3 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (110g/123,0 kcal)				Pusdienas Veģetārais borsčs bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/70,5 kcal) Cūkgaļas plovš bērniem no 3 gadiem [A07] (210g/257,3 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Sulas dzēriens bērniem no 3 gadiem (150g/32,0 kcal) Asorti salāti-burkāni, puravi, redīsi, āboli ar eļļu bērniem no 3 gadiem (70g/40,5 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/120,0 kcal) Gaļas befstroganovs bērniem no 3 gadiem, 75/20g. [A01, A07] (95g/162,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Mājas limonāde bērniem no 3 gadiem (150g/55,5 kcal) Dārzeņu salāti ar augu eļļu 3-6 gadi (70g/30,5 kcal) Griķi ar sviestu 3-6 g [A07] (110g/171,5 kcal)				Pusdienas Vistas buljons bērniem no 3 gadiem (200g/72,2 kcal) Suflē no vistas bērniem no 3 gadiem [A01, A03] (75g/103,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Sautēti burkāni 1-6g pusporcija [A01, A07] (100g/88,6 kcal) Vāriti kartupeļi 3-6 gadi [A07] (90g/91,2 kcal) Žavētu augļu dzēriens ar rozīnēm bērniem no 3 gadiem (150g/37,5 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar konservētu kukurūzu 3-6 gadi (75g/28,1 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/133,2 kcal) Zivju kotlete bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A04] (75g/121,2 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (110g/123,0 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal) Konservētu ogu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/29,8 kcal) Svaigu gurķu gabali ar ķiplokiem olīvēļļā bērniem līdz 6 gadiem (63g/28,6 kcal)			
30,3	54,2	15,1	481,0	21,2	69,8	10,8	470,6	35,8	82,6	15,4	610,4	21,6	61,7	16,8	491,5	29,4	66,4	12,7	506,1
Launags Plānās pankūkas ar sviestu 1-6 [A01, A03, A07] (130g/283,1 kcal) Cigoriņijs ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/53,0 kcal) Ābols bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				Launags Olu salāti bērniem no 3 gadiem [A03] (120g/106,2 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal) Apelsīns bērniem no 3 gadiem (70g/27,3 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal)				Launags Cīsiņi mīklā 1-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (85g/285,2 kcal) Cigoriņijs ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/53,0 kcal) Mandarīns bērniem no 3 gadiem (70g/32,1 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiezīnāto pienu bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (115g/238,5 kcal) Zaļā tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Banāns bērniem no 3 gadiem (70g/55,0 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu sieru no 3 gadiem [A01, A07] (200g/268,9 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Bumbieris bērniem no 3 gadiem (70g/38,0 kcal)			
13,5	67,4	7,5	388,3	10,1	27,6	6,4	206,5	14,6	46,5	14,3	370,3	19,1	46,0	6,1	306,5	10,8	55,9	6,3	319,9
Uzturvērtības kopā 56,2 164,8 32,2 1175,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000				Uzturvērtības kopā 40,6 143,0 23,5 945,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,0000				Uzturvērtības kopā 62,8 179,4 39,6 1308,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000				Uzturvērtības kopā 52,0 168,7 32,4 1160,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 22,0000				Uzturvērtības kopā 54,1 174,8 28,9 1167,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 21,0000			