

## Ēdienkarte nedēļai: 10.06.2024 - 14.06.2024

(2024.g) Valstspilsētas vidusskola /PI/ 18.novembra iela 85

Grupa: 3-6

Pirmdiena 10.06.2024				Otrdiena 11.06.2024				Trešdiena 12.06.2024				Ceturtdiena 13.06.2024				Piektdiena 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> Mannas biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Kakao ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/65,1 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena bumbiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/210,5 kcal) IEBIEZINĀTS PIENS 3-6 [A01, A07] (10g/32,8 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/108,8 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Griķu biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/233,2 kcal) Kumelīšu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Rausis bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/38,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Grūbu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/110,3 kcal) Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/97,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/194,2 kcal) Piparmētru tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Barankas bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/30,1 kcal)			
11,4	47,3	9,8	320,4	23,3	62,2	9,1	412,1	9,3	45,1	7,7	284,7	6,2	28,9	7,8	207,7	7,4	37,4	7,3	237,3
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu-zaļo zirnīšu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/82,8 kcal) Plovs bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/289,6 kcal) Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/21,3 kcal) Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/25,6 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/96,9 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/142,8 kcal) Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/141,7 kcal) Svaigs tomāts bērniem no 3 gadiem (40g/6,1 kcal) Rabarberu kompots bērniem no 3 gadiem (150g/10,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/96,7 kcal) Krāsniņē cepti viltotie cepelīni ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/250,9 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu bērniem no 3 gadiem (50g/26,5 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bērniem no 3 gadiem (150g/26,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cūkgaļas buljons ar nūdelēm bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/66,3 kcal) Sautēti saldētie dārzeņi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/129,0 kcal) Gaļas tefelji bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/166,0 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (40g/4,9 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bērniem no 3 gadiem (150g/26,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> "Aukstā zupa ar kefiru" bērniem no 3 gadiem [A03, A07] (200g/63,7 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/142,8 kcal) Sautēta zivs ar dārzeņiem bērniem no 3 gadiem [A01, A04] (80g/95,8 kcal) Salāti "Mozaīka" bērniem no 3 gadiem (50g/27,1 kcal) Ķīselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/36,3 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)			
25,9	61,2	14,3	489,6	21,2	54,8	17,5	468,5	27,9	59,7	12,9	471,1	26,8	40,5	21,1	463,2	22,9	59,0	11,7	436,0
<b>Launags</b> Sautēti kartupeļi bērniem no 3 gadiem (160g/108,5 kcal) Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (35g/4,0 kcal) Kefīrs bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Bumbieri 3-6 (85g/46,2 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu viltotie tīteņi bērniem no 3 gadiem [A07] (140g/116,0 kcal) Rupjmaize ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (85g/44,4 kcal)				<b>Launags</b> Makaroni ar sieru bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (120g/214,0 kcal) Kakao ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/65,1 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (90g/70,7 kcal)				<b>Launags</b> Magoņmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/301,1 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Augļu salāti bērniem no 3 gadiem (100g/63,9 kcal)				<b>Launags</b> Vārīta ola bērniem no 3 gadiem [A03] (50g/66,6 kcal) Rupjmaize ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/84,2 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/92,4 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
9,1	36,8	5,7	233,7	6,1	40,0	8,0	257,6	13,5	53,9	9,2	349,8	14,8	72,6	10,7	438,5	10,6	37,0	11,9	295,4
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,4 145,3 29,8 1043,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,7000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,6 157,0 34,6 1138,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,7000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 158,7 29,8 1105,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,8 142,0 39,6 1109,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 17,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,9 133,4 30,9 968,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,5000			