

## Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 26.04.2024

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

Grupa: 3-6

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
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/180,6 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/84,8 kcal) Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal) Skolas piens(bezmaksas) gab [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (180g/165,3 kcal) Piparmētru tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Makaronu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/122,9 kcal) Sviestmaize ar sieru bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (60g/169,2 kcal) Skolas piens(bezmaksas) gab [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Viltotie varenīki bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/220,4 kcal) Saldā mērce bērniem no 3 gadiem [A07] (10g/60,7 kcal) Piparmētru tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Barankas bērniem no 3 gadiem [A01] (40g/60,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/190,9 kcal) Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/72,9 kcal) Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/60,0 kcal) Skolas piens(bezmaksas) gab [A07] (250g/100,0 kcal)			
16,8	62,2	13,1	429,8	7,2	40,0	6,4	238,3	18,5	41,7	16,8	392,1	21,1	47,7	10,9	354,3	16,5	58,8	13,9	423,8
<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/79,5 kcal) Vārīti griķi bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/164,0 kcal) Cūkgāja saldā krējuma mērcē bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (80g/136,4 kcal) Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/21,3 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> Borščs ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/87,3 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/127,8 kcal) Vārīti cīsiņi bērniem no 3 gadiem [A03, A09, A10] (80g/172,0 kcal) Diētiskie salāti bērniem no 3 gadiem (50g/19,6 kcal) Dzērveņu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/11,9 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasoļņiks ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/90,8 kcal) Rīsi ar sautētiem burkāniem un zaļajiem zirnīšiem 3-6 (100g/134,6 kcal) Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/119,5 kcal) Svaigs tomāts bērniem no 3 gadiem (50g/7,8 kcal) Ķīselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/40,7 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/87,5 kcal) Gaļas - kartupeļu sacepums bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (200g/261,1 kcal) Svaigu kāpostu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/25,6 kcal) Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/25,1 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A04, A07] (200g/70,5 kcal) Vārīti grūbu putraini bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/167,0 kcal) Mājas desiņas bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/167,2 kcal) Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/28,2 kcal) Ābolu komposts 3-6 (150g/17,5 kcal) Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/70,3 kcal)			
28,2	62,0	14,4	498,2	19,3	49,1	23,5	488,9	20,5	66,7	11,7	463,7	26,3	64,5	11,1	469,6	29,6	68,5	14,5	520,7
<b>Launags</b> Sautēti kartupeļi bērniem no 3 gadiem (130g/97,9 kcal) Gurķi skābēti bērniem no 3 gadiem (40g/10,8 kcal) Kefīrs bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Magoņmaizīte bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/298,3 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Bumbieri 3-6 (80g/44,9 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar olu bērniem no 3 gadiem [A03] (160g/104,3 kcal) Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/46,8 kcal) Kumelīšu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Apelsīni bērniem no 3 gadiem (80g/31,5 kcal)				<b>Launags</b> Asorti biezputra bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/190,7 kcal) Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/73,5 kcal) Banāni bērniem no 3 gadiem (75g/59,0 kcal)				<b>Launags</b> Zirņu biezputra ar sviestu bērniem no 3 gadiem [A07] (130g/181,4 kcal) Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/13,0 kcal) Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/52,2 kcal)			
8,8	37,2	5,9	235,9	14,4	66,5	10,7	416,7	7,4	35,6	2,6	195,6	11,2	47,0	9,9	323,2	11,1	43,8	5,3	246,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,8 161,4 33,4 1163,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,9 155,6 40,6 1143,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 19,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,4 144,0 31,1 1051,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 58,6 159,2 31,9 1147,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,5000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,2 171,1 33,7 1191,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 16,5000			