

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Vadītāja Linda Kleinberga

V. I. KRISTINA

KLAVIŽA

Handwritten signature

Rojas PII Zelta zivtiņa PF

Grupa: 1-2 gadi

Pirmdiena 04.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 05.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 06.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	5,0	19,8	6,8	166,5	Brokastis	6,3	33,0	7,8	235,4	Brokastis	8,0	30,4	9,3	241,4
Piena zupa ar rīsu pārslām [A01, A07] (150g)	3,7	11,7	2,6	85,7	Biezputra ar auzu pārslām [A01, A07] (120g)	4,7	12,1	3,2	100,4	Maizes ceptas ar sieru [A01, A03, A07] (28g)	3,8	6,6	6,1	97,2
Maize rudzu ar sviestu [A01, A07] (15g)	0,6	4,5	4,2	60,6	Ievārījums (20g)	0,1	12,2	0,1	50,2	Kakao [A07] (120g)	3,5	20,2	3,2	124,0
Dārzeņi (50g)	0,7	3,6	0,0	20,2	Maize baltā ar sviestu [A01, A07] (15g)	0,8	5,1	4,5	64,6	Dārzeņi (50g)	0,7	3,6	0,0	20,2
					Tēja sver. (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0					
					Dārzeņi (50g)	0,7	3,6	0,0	20,2					
Pusdienas	12,9	29,3	13,7	296,5	Pusdienas	12,2	33,5	11,7	293,8	Pusdienas	18,9	32,3	16,0	286,8
Sautējums ar saknēm un gaļu [A07] (200g)	12,6	12,0	13,6	224,9	Zupa svaigu kāpostu borščs [A07] (180g)	7,6	7,5	9,0	142,2	Griķi [A01] (80g)	3,9	19,6	1,0	38,7
Gurķi marinēti [A10] (30g)	0,0	3,0	0,0	12,0	Maize rudzu [A01] (10g)	0,6	4,5	0,1	23,1	Mērce maltas gaļas [A01, A07] (90g)	10,7	3,0	12,4	167,3
Ogu dzēriens (150g)	0,3	14,3	0,1	59,6	Uzpūtenis ar rabarberiem [A01] (80g)	1,0	16,8	0,1	74,5	Salāti biešu (60g)	0,9	6,3	0,1	28,8
					Piens [A07] (100g)	3,0	4,7	2,5	54,0	Kefīrs [A07] (100g)	3,4	3,4	2,5	52,0
Launags	6,0	40,6	8,0	264,1	Launags	13,6	15,1	7,8	191,8	Launags	2,9	23,3	9,1	196,3
Biezputra prosas [A01, A07] (120g)	4,5	15,0	2,9	105,1	Biezpiena masa ar krējumu [A07] (70g)	12,2	1,7	2,8	83,0	Burkānu kartupeļu biezenis ar sviestu [A07] (150g)	1,5	9,9	4,1	87,5
Ievārījums (20g)	0,1	12,2	0,1	50,2	Maize graudu ar sviestu [A01, A07] (15g)	1,1	4,3	5,0	67,9	Maize graudu ar sviestu [A01, A07] (15g)	1,1	4,3	5,0	67,9
Tēja sver. (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Tēja sver. (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Tēja sver. (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0
Maize graudu ar sviestu [A01, A07] (15g)	1,1	4,3	5,0	67,9	Auglis (80g)	0,3	9,1	0,0	40,9	Auglis (80g)	0,3	9,1	0,0	40,9
Auglis (80g)	0,3	9,1	0,0	40,9										
Uzturvērtības kopā	23,9	89,7	28,5	727,1	Uzturvērtības kopā	32,1	81,6	27,3	721,0	Uzturvērtības kopā	29,8	86,0	34,4	724,5
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20					Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20					Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 110g; Augļi un ogas 546g; Dārzeņi 655g; Kartupeļi 237g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 295g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1069g;

Sagatavoja: Medmāsa
Sarmīte Rozenfelde

v.l.
KRISTĪNA
KLAUŽA
Klauža

Ēdienkarte nedēļai: 04.09.2023 - 08.09.2023

Rojas PII Zelta zivtiņa PF

Grupa: 1-2 gadi

Ceturtdiena 07.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 08.09.2023	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	6,0	23,3	7,7	191,6	Brokastis	5,8	19,4	7,6	175,2
Biezputra ar kukurūzas putraimiem un cukuru [A01, A07] (140g)	4,2	15,4	2,7	103,5	Piena zupa ar mannu [A01, A07] (150g)	4,0	11,5	2,6	87,1
Tēja sver. (150g)	0,0	0,0	0,0	0,0	Maize graudu ar sviestu [A01, A07] (15g)	1,1	4,3	5,0	67,9
Maize graudu ar sviestu [A01, A07] (15g)	1,1	4,3	5,0	67,9	Dārzenis (50g)	0,7	3,6	0,0	20,2
Dārzenis (50g)	0,7	3,6	0,0	20,2					
Pusdienas	10,4	37,3	14,5	327,5	Pusdienas	18,8	31,0	8,8	288,2
Zupa zivju [A04] (250g)	8,6	11,1	0,6	88,4	Kartupeļu biezputra [A07] (100g)	2,2	12,7	0,5	66,8
Maize rudzu [A01, A07] (15g)	0,6	4,5	4,2	60,6	Vistas gaļas gabaliņu mērce [A01] (100g)	15,1	2,8	7,1	140,1
Ķīselis ogu (100g)	0,6	19,9	0,2	83,9	Salāti burkānu kāpostu (60g)	1,0	3,7	1,0	29,7
Putukrējums (30g)	0,6	1,8	9,5	94,6	Sulas dzēriens (146g)	0,5	11,8	0,2	51,6
Launags	13,8	25,4	6,2	219,2	Launags	5,4	34,7	10,9	259,4
Biezpiena sacepums [A01, A03, A07, A12] (75g)	10,5	11,6	3,7	124,3	Jogurts (100g)	3,4	13,2	2,0	82,0
Piens [A07] (100g)	3,0	4,7	2,5	54,0	Cepumi smilšu [A01, A03, A07] (30g)	1,7	12,4	8,9	136,5
Auglis (80g)	0,3	9,1	0,0	40,9	Auglis (80g)	0,3	9,1	0,0	40,9
Uzturvērtības kopā	30,2	86,0	28,4	738,3	Uzturvērtības kopā	30,0	85,1	27,3	722,8
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000					Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20					Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 110g; Augļi un ogas 546g; Dārzeņi 655g; Kartupeļi 237g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 295g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1069g;

Sagatavoja: Medmāsa
Sarmīte Rozenfelde