

Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2020 - 18.09.2020

PII Piemenīte

Grupa: K 5-9

Pirmdiena 14.09.2020				Otrdiena 15.09.2020				Trešdiena 16.09.2020				Ceturtdiena 17.09.2020				Piektdiena 18.09.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Zirņu, burkānu un kartupeļu biezenis [A07] (220g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (90g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Sulas ķīselis ar pienu [A07] (200g) Gurķu un redīsu salāti (85g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Kartupeļi, vārīti (220g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (90g) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (60g) Tomāti (80g) Persiku krēms (skābā krējuma) (80g) Ogu ķīselis (120g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Makaroni, vārīti (170g) Cūkgaļas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Krējuma mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (60g) Ievārījuma uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g) Svaīgu kāpostu un burkānu salāti (70g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Dārzeņu tunča zupa (200g) Plovs [A01] (200g) Sīrupa dzēriens (200g) Biešu, burkānu un marinētu gurķu salāti (61g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Kartupeļi, vārīti (220g) Vistas šķiņķa mērce [A01] (100g) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu (85g) Ogu ķīselis (100g) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (70g)			
27,8	89,7	34,8	784,7	19,6	113,5	28,0	784,1	30,1	145,3	22,3	901,2	24,7	89,3	34,6	769,8	29,3	101,9	32,2	815,5
Uzturvērtības kopā 27,8 89,7 34,8 784,7 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 13,5000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 19,6 113,5 28,0 784,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 20,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,1 145,3 22,3 901,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 8,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,7 89,3 34,6 769,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 12,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,3 101,9 32,2 815,5 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 20,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 16g; Augļi un ogas 5g; Dārzeņi 476g; Kartupeļi 553g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 326g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 263g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2020 - 18.09.2020

PII Piemenīte

Grupa: K 1-4

Pirmdiena 14.09.2020				Otrdiena 15.09.2020				Trešdiena 16.09.2020				Ceturtdiena 17.09.2020				Piektdiena 18.09.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Klona maize [A01, A07] (30g) Zirņu, burkānu un kartupeļu biezenis [A07] (150g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (90g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Gurķu un redīsu salāti (85g) Sulas ķīselis ar pienu [A07] (200g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (30g) Kartupeļi, vārīti (150g) Cūkgaļas karbonāde [A01, A03] (90g) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (60g) Tomāti (70g) Persiku krēms (skābā krējuma) (70g) Ogu ķīselis (101g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (30g) Makaroni, vārīti (130g) Cūkgaļas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Krējuma mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (60g) Ievārījuma uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g) Svaīgu kāpostu un burkānu salāti (70g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (30g) Dārzeņu tunča zupa (200g) Plovs [A01] (200g) Sīrupa dzēriens (150g) Biešu, burkānu un marinētu gurķu salāti (61g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (30g) Kartupeļi, vārīti (129g) Vistas šķiņķa mērce [A01] (100g) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu (85g) Ogu ķīselis (100g) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (70g)			
23,8	67,9	32,7	662,6	15,4	85,4	26,7	643,0	25,8	114,6	20,9	748,7	22,6	69,8	34,3	680,5	25,6	74,1	31,8	686,1
Uzturvērtības kopā 23,8 67,9 32,7 662,6 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,5000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 15,4 85,4 26,7 643,0 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 20,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,8 114,6 20,9 748,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 8,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 22,6 69,8 34,3 680,5 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 9,6000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,6 74,1 31,8 686,1 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 20,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 16g; Augļi un ogas 5g; Dārzeņi 451g; Kartupeļi 365g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 326g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 253g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 14.09.2020 - 18.09.2020

PII Piemenīte
 Grupa: K 10-12

Pirmdiena 14.09.2020				Otrdiena 15.09.2020				Trešdiena 16.09.2020				Ceturtdiena 17.09.2020				Piektdiena 18.09.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Zirņu, burkānu un kartupeļu biezenis [A07] (220g) Viltotais zaķis [A01, A03, A07] (90g) Piena mērce [A01, A07] (60g) Sulas ķīselis ar pienu [A07] (250g) Gurķu un redīsu salāti (85g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Kartupeļi, vārīti (230g) Cūkgaiņas karbonāde [A01, A03] (90g) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (70g) Tomāti (80g) Persiku krēms (skābā krējuma) (90g) Ogu ķīselis (130g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Makaroni, vārīti (170g) Cūkgaiņas pusžāvētās desiņas [A07] (60g) Krējuma mērce ar dārzeņiem [A01, A07] (60g) Ievārījuma uzpūtenis ar pienu [A01, A07] (200g) Svaīgu kāpostu un burkānu salāti (70g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Dārzeņu tunča zupa (200g) Plovs [A01] (250g) Sīrupa dzēriens (200g) Biešu, burkānu un marinētu gurķu salāti (61g)				Pusdienas Klona maize [A01, A07] (60g) Kartupeļi, vārīti (220g) Vistas šķiņķa mērce [A01] (100g) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu (85g) Ogu ķīselis (116g) Kafijas krēms (skābā krējuma) [A01] (80g)			
28,5	96,6	35,4	820,1	20,8	117,2	30,7	827,8	30,1	145,3	22,3	901,2	27,3	96,3	38,9	846,3	30,2	103,7	33,6	838,8
Uzturvērtības kopā 28,5 96,6 35,4 820,1 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 16,9000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 20,8 117,2 30,7 827,8 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,1 145,3 22,3 901,2 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 8,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,3 96,3 38,9 846,3 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 12,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,2 103,7 33,6 838,8 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 19,5000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 16g; Augļi un ogas 5g; Dārzeņi 484g; Kartupeļi 564g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 337g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 286g;

Sagatavoja: Medmāsa L.Salmiņa

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.