

Ēdienkarte nedēļai: 01.11.2021 - 05.11.2021

29.10.2021. *[Signature]*

PII "Mārpuķīte" uzturēšanas izmaksas

Grupa: 1,0 - 2.g.v

Pirmdiena 01.11.2021	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 02.11.2021	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 03.11.2021	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	8,0	41,7	10,1	290,3	Brokastis	9,3	21,1	12,5	235,2	Brokastis	13,3	56,9	14,2	409,0
Miežu pārslu biezputra [A07] (200g)	2,6	6,5	1,6	50,8	Omlete ar desu [A03, A07] (100g)	7,9	2,6	8,8	121,9	Mannā biezputra [A01, A07] (200g)	4,6	18,9	1,9	110,6
Ievārījums vai sviests (25g)	0,1	11,0	4,2	82,2	Paprika (25g)	0,3	0,7	0,1	4,9	Ievārījums vai sviests (25g)	0,1	11,0	4,2	82,2
Baltmaize grauzdēta ar sieru [A01, A11] (34g)	4,9	11,5	3,5	97,3	sviests (4g)	0,0	0,0	3,3	29,9	Piens [A07] (200g)	6,4	9,0	4,0	97,6
Āboli (Skolas) (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0	Saldskābmaize [A01] (20g)	0,9	10,2	0,1	45,5	Āboli (Skolas) (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0
Tēja (200g)	0,0	2,9	0,0	12,0	Tēja (200g)	0,0	2,9	0,0	12,0	Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	41,5
					Bumbieri (50g)	0,2	4,7	0,2	21,0	Sviests ar ķiploku un zaļumiem (6g)	0,0	0,1	3,1	29,1
Pusdienas	30,3	55,8	20,3	527,9	Pusdienas	24,2	62,5	18,1	507,9	Pusdienas	16,9	57,1	17,8	456,3
Pupiņu zupa [A01] (200g)	9,5	23,6	7,3	197,8	Vārīti kartupeļi (150g)	3,0	22,2	0,1	102,1	Borščs (200g)	1,7	9,5	4,6	87,2
Grauzdēta sviestmaize ar ķiploku [A01] (22g)	1,7	7,9	3,5	70,4	Piena mērce [A01, A07] (60g)	1,4	5,0	4,5	65,6	Graudu maize [A01, A11] (14g)	1,5	6,0	1,5	43,9
Tvaicēti griķi [A01] (120g)	3,7	18,6	1,1	99,0	Cepta c/gaļas fileja [A01, A03] (60g)	14,6	3,0	8,1	141,3	Vārīti makaroni [A01] (100g)	3,5	23,2	0,3	110,1
Vistas filejas ragū [A01] (100g)	14,1	3,6	5,2	118,3	Biešu salāti ar krējumu (60g)	1,0	5,4	2,5	48,3	Vistas aknu mērce [A01, A07] (100g)	9,4	4,6	7,5	121,9
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu (50g)	1,2	1,9	3,2	41,2	Kefīra, persiku kokteilis (200g)	4,2	26,9	2,9	150,6	Burkānu salāti ar eļļu (50g)	0,6	4,2	3,9	54,3
Citronūdens (200g)	0,1	0,2	0,0	1,2						Sulas dzēriens (150g)	0,2	9,6	0,0	38,9
Launags	11,1	39,6	16,5	352,3	Launags	5,6	30,4	6,4	202,5	Launags	9,9	25,9	19,4	317,2
Kekss [A01, A03] (80g)	4,7	30,6	12,5	254,7	Piena makaronu zupa [A01, A07] (200g)	4,5	17,5	2,0	106,2	Cepti kāposti ar sieru (100g)	6,9	11,3	2,0	91,0
Piens [A07] (200g)	6,4	9,0	4,0	97,6	Baltmaize grauzdēta ar āboliem [A01, A11] (39g)	1,1	12,9	4,4	96,3	Krējuma un zaļumu mērce [A03, A07] (50g)	2,2	2,8	14,0	144,6
										sviests (4g)	0,0	0,0	3,3	29,9
										Saldskābmaize [A01] (17g)	0,8	8,9	0,1	39,7
										Tēja (200g)	0,0	2,9	0,0	12,0
Uzturvērtības kopā	49,4	137,1	46,9	1170,5	Uzturvērtības kopā	39,1	114,0	37,0	945,6	Uzturvērtības kopā	40,1	139,9	51,4	1182,5
Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 16,5000					Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 19,9000					Sāls(g): 2,7000 ; Cukurs(g): 14,0000				
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 112g; Augļi un ogas 456g; Dārzeni 614g; Kartupeļi 382g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 282g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1767g;

Sagatavoja: virtuves vadītāja Sarmīte Pumpase
Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta.

Ēdienkarte nedēļai: 01.11.2021 - 05.11.2021

29.10.2021

[Handwritten signature]

PII "Mārpuķīte" uzturēšanas izmaksas

Grupa: 1,0 - 2.g.v

Ceturtdiena 04.11.2021	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 05.11.2021	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis	14,5	23,4	20,0	332,1	Brokastis	10,8	39,8	13,5	322,6
Dārzeni (60g)	0,6	2,6	0,0	14,0	Miežu pārslu biežputra [A07] (200g)	2,6	6,5	1,6	50,8
Krējuma un zaļumu mērce [A03, A07] (20g)	0,8	1,1	5,6	57,8	ļevārijums vai sviests (25g)	0,1	11,0	4,2	82,2
Vistas gaļas viltotais zaķis [A01, A03] (30g)	7,4	1,2	8,4	109,3	Piens [A07] (200g)	6,4	9,0	4,0	97,6
sviests (4g)	0,0	0,0	3,3	29,9	sviests (4g)	0,0	0,0	3,3	29,9
Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	41,5	Pilngraudu baltmaize [A01, A11] (13g)	0,9	6,1	0,2	29,6
Kakao dzēriens ar pienu [A07] (200g)	3,9	10,4	2,5	79,6	Tomāti (25g)	0,3	1,0	0,1	5,4
					Melone (50g)	0,5	6,2	0,1	27,1
Pusdienas	23,5	42,1	19,2	435,5	Pusdienas	21,0	49,9	18,1	446,0
Grūbu, dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (200g)	9,2	16,2	11,3	203,3	Zivju zupa (200g)	9,4	8,4	3,7	106,0
Marinēti gurķi (50g)	0,4	0,8	0,1	5,3	Rupjmaize [A01] (18g)	1,8	8,1	0,2	41,5
Biezpiena saldā masa ar saldētām ogām (120g)	13,7	9,9	7,8	164,8	Kartupeļu biežputra [A07] (150g)	4,7	25,2	2,9	144,7
Saldā sulas mērce (150g)	0,2	15,2	0,0	62,1	Sviesta krējuma mērce (20g)	0,5	0,7	8,2	77,7
					Svaigi gurķi (50g)	0,4	1,4	0,1	7,7
					Kefīrs (150g)	4,2	6,1	3,0	68,4
Launags	7,4	36,0	8,0	245,3	Launags	6,5	46,0	10,2	301,7
Piena rīsu zupa [A07] (200g)	4,5	20,0	2,2	117,5	Pankūkas ar ķirbi [A01, A03, A07] (120g)	6,1	31,7	8,1	224,1
Pilngraudu baltmaize [A01, A11] (13g)	0,9	6,1	0,2	29,6	ļevārijums vai krējums (30g)	0,4	11,4	2,1	65,6
sviests (4g)	0,0	0,0	3,3	29,9	Tēja (200g)	0,0	2,9	0,0	12,0
Vārīta ola [A03] (13g)	1,6	0,1	1,5	20,3					
Āboli (Skolas) (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0					
Uzturvērtības kopā	45,4	101,5	47,2	1012,9	Uzturvērtības kopā	38,3	135,7	41,8	1070,3
Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 21,0000					Sāls(g): 1,8000 ; 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 112g; Augļi un ogas 456g; Dārzeni 614g; Kartupeļi 382g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 282g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1767g;

Sagatavoja: virtuves vadītāja Sarmīte Pumpase
Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta.