

# Ēdienkarte nedēļai: 14.02.2022 - 18.02.2022

Pil Mārpuķīte audzēkņu ēdināšanas izdevumi:  
Grupa: 1.0-2.g.v

APSTIPRINU  
Rundāles Pilī "Mārpuķīte" vadītāja Jūliete Zeltiņa



| Pirmdiena<br>14.02.2022   |                                                                                                                                                                                                          | Olb.                                           | Ogļh.                                            | Tauki                                           | Kcal                                                     | Otrdiena<br>15.02.2022    |                                                                                                                                                                                                                              | Olb.                                           | Ogļh.                                            | Tauki                                            | Kcal                                                     | Trešdiena<br>16.02.2022   |                                                                                                                                                        | Olb.                                    | Ogļh.                                    | Tauki                                    | Kcal                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Brokastis</b>          | Četru graudu, auzu pārslu<br>biezputra [A01, A07] (200g)<br>Baltmaize ar sviestu [A01, A11]<br>(24g)<br>Ievārījums vai sviests (25g)<br>Tēja (200g)                                                      | 6,1<br>4,7<br>1,3<br>0,1<br>0,0                | 47,3<br>24,7<br>8,8<br>11,0<br>2,8               | 11,2<br>2,6<br>4,4<br>4,2<br>0,0                | 315,5<br>141,8<br>80,1<br>82,2<br>11,4                   | <b>Brokastis</b>          | Biezpiens ar zaļumiem (100g)<br>Baltmaize ar sviestu [A01, A11]<br>(24g)<br>Dārzeņi - tomāti (19g)<br>Tēja (200g)                                                                                                            | 16,5<br>15,0<br>1,3<br>0,2<br>0,0              | 14,7<br>2,4<br>8,8<br>0,7<br>2,8                 | 8,9<br>4,5<br>4,4<br>0,0<br>0,0                  | 205,7<br>110,0<br>80,1<br>4,2<br>11,4                    | <b>Brokastis</b>          | Dārzeņi ar krējumu un zaļuma<br>mērci. [A03, A07] (100g)<br>Rupjmaize ar sviestu [A01] (24g)<br>Cīsiņi vārti (30g)<br>Tēja ar citronu (200g)           | 8,0<br>1,8<br>1,8<br>4,3<br>0,1         | 16,5<br>3,6<br>8,3<br>0,4<br>4,2         | 16,0<br>8,2<br>4,3<br>3,5<br>0,0         | 242,1<br>94,6<br>79,8<br>50,3<br>17,4         |
| <b>Pusdienas</b>          | Zirņu-kartupeļu zupa bez gaļas v<br>(200g)<br>Rupjmaize [A01] (18g)<br>Tvaicēti griķi [A01] (150g)<br>Maļtas gaļas mērcē 1 [A01, A07]<br>(91g)<br>Burkānu salāti ar eļļu (50g)<br>Sulas dzēriens. (150g) | 21,4<br>7,1<br>1,8<br>4,1<br>7,7<br>0,5<br>0,2 | 70,1<br>27,7<br>8,1<br>20,7<br>5,0<br>4,0<br>4,6 | 25,3<br>5,4<br>0,2<br>1,2<br>14,4<br>4,1<br>0,0 | 595,4<br>187,8<br>41,5<br>110,0<br>180,9<br>55,6<br>19,6 | <b>Pusdienas</b>          | Vārti makaroni. [A01] (120g).<br>Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07]<br>(60g)<br>Sarkanā mērcē [A01, A07] (62g)<br>Kāpostu, tomātu salāti ar eļļu<br>(50g)<br>Sulas dzēriens 1 (150g)<br>Pūtkrējums ar ķīseli 1 [A07]<br>(140g) | 17,5<br>4,6<br>9,9<br>0,8<br>0,7<br>0,2<br>1,3 | 69,6<br>30,3<br>0,6<br>4,1<br>2,6<br>6,9<br>25,1 | 38,4<br>0,6<br>16,7<br>5,9<br>5,0<br>0,0<br>10,2 | 694,3<br>144,9<br>191,5<br>71,7<br>59,6<br>28,9<br>197,7 | <b>Pusdienas</b>          | Ķirbiu biezzupa 1 [A07] (200g)<br>Graudu maize [A01, A11] (14g)<br>Risolo ar vistas gaļu (200g)<br>Dārzeņi - marinēti gurķi D (33g)<br>Kefīrs 1 (150g) | 17,5<br>1,7<br>1,5<br>9,8<br>0,3<br>4,2 | 44,9<br>9,4<br>6,0<br>22,8<br>0,5<br>6,2 | 22,8<br>4,7<br>1,5<br>13,6<br>0,0<br>3,0 | 454,2<br>86,1<br>43,9<br>252,3<br>3,5<br>68,4 |
| <b>Launags</b>            | Pankūkas ar āboliem. [A01, A03,<br>A07] (120g)<br>Ievārījums vai krējums (30g)<br>Bumbieri (skolas) (130g)<br>Piens skolas (200g)                                                                        | 12,7<br>5,4<br>0,4<br>0,5<br>6,4               | 62,9<br>30,1<br>11,4<br>12,4<br>9,0              | 14,9<br>8,4<br>2,1<br>0,4<br>4,0                | 435,0<br>216,8<br>65,6<br>55,0<br>97,6                   | <b>Launags</b>            | Miežu pārslu biežputra [A07]<br>(200g)<br>Ievārījums vai sviests (25g)<br>Piens skolas (200g)<br>Āboli (Skolas) (130g)                                                                                                       | 9,3<br>2,3<br>0,1<br>6,4<br>0,5                | 42,2<br>9,5<br>11,0<br>9,0<br>12,7               | 10,8<br>1,6<br>4,2<br>4,0<br>1,0                 | 304,3<br>62,1<br>82,2<br>97,6<br>62,4                    | <b>Launags</b>            | Manna biežputra ar prosu un<br>ievārījumu 1 [A01, A07] (191g)<br>Āboli (Skolas) (130g)<br>Piens skolas (200g)                                          | 10,7<br>3,8<br>0,5<br>6,4               | 52,2<br>30,5<br>12,7<br>9,0              | 6,7<br>1,7<br>1,0<br>4,0                 | 312,3<br>152,3<br>62,4<br>97,6                |
| <b>Uzturvērtības kopā</b> | <b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 17,9000</b><br>Nav atbilstošu MK noteikumu<br>Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                                                                             | 40,2                                           | 180,3                                            | 51,4                                            | 1345,9                                                   | <b>Uzturvērtības kopā</b> | <b>Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 17,7000</b><br>Nav atbilstošu MK noteikumu<br>Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                                                                                                 | 43,3                                           | 126,5                                            | 58,1                                             | 1204,3                                                   | <b>Uzturvērtības kopā</b> | <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000</b><br>Nav atbilstošu MK noteikumu<br>Sāls(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                            | 36,2                                    | 113,6                                    | 45,5                                     | 1008,6                                        |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 558g; Dārzeņi 561g; Kartupeļi 428g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 330g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1474g;

Sagatavoja: Saimniecības vadītāja Inese Tūpa  
Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta

*M. Oz. Oz. Oz.*

## Ēdienkarte nedēļai: 14.02.2022 - 18.02.2022

### PII Mārupukīte audzēkņu ēdināšanas izdevumi

Grupa: 1,0-2.g.v

| Ceturtdiena<br>17.02.2022                       |  | Olb.  | Ogļh.  | Tauki | Kcal    | Piektdiena<br>18.02.2022                     |  | Olb.  | Ogļh.  | Tauki | Kcal    |
|-------------------------------------------------|--|-------|--------|-------|---------|----------------------------------------------|--|-------|--------|-------|---------|
| <b>Brokastis</b>                                |  | 11,8  | 51,6   | 17,9  | 415,7   | <b>Brokastis</b>                             |  | 4,9   | 50,4   | 10,1  | 313,8   |
| Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (200g)         |  | 7,3   | 24,9   | 8,8   | 208,9   | Rīsu biežputra [A07] (200g)                  |  | 3,9   | 26,4   | 1,7   | 137,3   |
| levārijums vai sviests (25g)                    |  | 0,1   | 11,0   | 4,2   | 82,2    | levārijums vai sviests (25g)                 |  | 0,1   | 11,0   | 4,2   | 82,2    |
| Maize ar siera, olas masu [A01, A03, A11] (41g) |  | 4,4   | 12,9   | 4,9   | 113,2   | Saldskābmaize ar sviestu [A01] (25g)         |  | 0,9   | 10,2   | 4,2   | 82,9    |
| Tēja (200g)                                     |  | 0,0   | 2,8    | 0,0   | 11,4    | Tēja (200g)                                  |  | 0,0   | 2,8    | 0,0   | 11,4    |
| <b>Pusdienas</b>                                |  | 19,3  | 44,8   | 22,9  | 464,7   | <b>Pusdienas</b>                             |  | 19,6  | 45,4   | 26,1  | 494,8   |
| Zivju zupa [A07] (200g)                         |  | 8,4   | 10,4   | 5,1   | 121,4   | Sakņu zupa 1 (200g)                          |  | 8,2   | 13,6   | 12,7  | 201,4   |
| Rupjmaize [A01] (18g)                           |  | 1,8   | 8,1    | 0,2   | 41,5    | Rupjmaize [A01] (18g)                        |  | 1,8   | 8,1    | 0,2   | 41,5    |
| Grūbu, dārzeņu sautējums ar gaļu [A01] (200g)   |  | 8,7   | 18,3   | 12,6  | 222,4   | Vārīti kartupeļi 2 (155g)                    |  | 1,7   | 12,6   | 0,1   | 57,9    |
| Kāpostu salāti ar krējumu (50g)                 |  | 0,2   | 1,1    | 5,0   | 50,5    | Ķīnas kāpostu- paprikas salāti 2 (70g)       |  | 1,9   | 1,6    | 2,1   | 33,6    |
| Sulas dzēriens 1 (150g)                         |  | 0,2   | 6,9    | 0,0   | 28,9    | Ciģeļas gulašs [A01, A07] (102g)             |  | 5,8   | 4,9    | 11,0  | 140,8   |
|                                                 |  |       |        |       |         | Sulas dzēriens. (150g)                       |  | 0,2   | 4,6    | 0,0   | 19,6    |
| <b>Launags</b>                                  |  | 10,3  | 25,3   | 20,5  | 327,2   | <b>Launags</b>                               |  | 7,0   | 52,3   | 2,3   | 258,4   |
| Sakņu rosols [A03, A07] (150g)                  |  | 4,7   | 13,0   | 10,2  | 162,5   | Piena zupa ar makaroniem 1 [A01, A07] (180g) |  | 4,5   | 20,1   | 1,9   | 116,2   |
| Rupjmaize ar desu [A01] (46g)                   |  | 5,5   | 8,1    | 10,3  | 147,3   | Baltmaize ar ievārījumu [A01, A11] (35g)     |  | 1,4   | 17,5   | 0,3   | 78,6    |
| Tēja ar citronu (200g)                          |  | 0,1   | 4,2    | 0,0   | 17,4    | Augļi - banāni (70g)                         |  | 1,1   | 14,7   | 0,1   | 63,6    |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                       |  | 41,4  | 121,7  | 61,3  | 1207,6  | <b>Uzturvērtības kopā</b>                    |  | 31,5  | 148,1  | 38,5  | 1067,0  |
| <b>Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 16,3000</b>     |  |       |        |       |         | <b>Sāls(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 14,8000</b>  |  |       |        |       |         |
| Nav atbilstošu MK noteikumu                     |  | 18-30 | 81-120 | 24-36 | 720-800 | Nav atbilstošu MK noteikumu                  |  | 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 113g; Augļi un ogas 558g; Dārzeņi 561g; Kartupeļi 428g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 330g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1474g;

Sagatavoja: Saimniecības vadītāja Inese Tjupa  
Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu nepilnānotu apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta

# Ēdienkarte nedēļai: 14.02.2022 - 18.02.2022

APSTIPRINU  
 Rundāles PII "Mārupukīte" vadītāja Jūlije Zelīņa

PII Mārupukīte audzēkņu ēdināšanas izdevumi  
 Grupa: 3-6 g. v

| Pirmdienā<br>14.02.2022                                                                                                                                                                                                      |  | Olb.  | Ogļh.  | Tauki | Kcal     | Otrdienā<br>15.02.2022                                                                                                                                                                                                                            |      | Olb.  | Ogļh.  | Tauki                                                                                                                                        | Kcal     | Trešdienā<br>16.02.2022                                                                                                                                                  |      | Olb.  | Ogļh.  | Tauki | Kcal     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--------|-------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-------|----------|
| <b>Brokastis</b><br>Četrp graudu, auzu pārslu<br>biezputra [A01, A07] (200g)<br>Baltmaize ar sviestu [A01, A11]<br>(24g)<br>Ievārījums vai sviests (25g)<br>Tēja (200g)                                                      |  | 6,1   | 47,3   | 11,2  | 315,5    | <b>Brokastis</b><br>Biezpiens ar zaļumiem (100g)<br>Baltmaize ar sviestu [A01, A11]<br>(24g)<br>Dārzeņi - tomāti (19g)<br>Tēja (200g)                                                                                                             |      | 16,5  | 14,7   | 8,9                                                                                                                                          | 205,7    | <b>Brokastis</b><br>Dārzeņi ar krējuma un zaļuma<br>mērci: [A03, A07] (100g)<br>Rupjmaize ar sviestu [A01] (24g)<br>Crispi vārti (30g)<br>Tēja ar citronu (200g)         |      | 8,0   | 16,5   | 16,0  | 242,1    |
| 4,7                                                                                                                                                                                                                          |  | 24,7  | 2,6    | 141,8 | 15,0     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,4  | 4,5   | 110,0  | Dārzeņi ar krējuma un zaļuma<br>mērci: [A03, A07] (100g)<br>Rupjmaize ar sviestu [A01] (24g)<br>Crispi vārti (30g)<br>Tēja ar citronu (200g) |          | 1,8                                                                                                                                                                      | 3,6  | 8,2   | 94,6   |       |          |
| 1,3                                                                                                                                                                                                                          |  | 8,8   | 4,4    | 80,1  | 1,3      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 8,8  | 4,4   | 80,1   | 1,8                                                                                                                                          |          | 8,3                                                                                                                                                                      | 4,3  | 3,5   | 79,8   |       |          |
| 0,1                                                                                                                                                                                                                          |  | 11,0  | 4,2    | 82,2  | 0,2      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,7  | 0,0   | 4,2    | 1,8                                                                                                                                          |          | 8,3                                                                                                                                                                      | 0,4  | 3,5   | 50,3   |       |          |
| 0,0                                                                                                                                                                                                                          |  | 2,8   | 0,0    | 11,4  | 0,0      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,8  | 0,0   | 11,4   | 0,1                                                                                                                                          |          | 4,2                                                                                                                                                                      | 0,0  | 0,0   | 17,4   |       |          |
| <b>Pusdienas</b><br>Zirņu-kartupeļu zupa bez gaļas v<br>(200g)<br>Rupjmaize [A01] (18g)<br>Tvaicēti gurķi [A01] (150g)<br>Maltas gaļas mērcē 1 [A01, A07]<br>(91g)<br>Burkānu salāti ar eļļu (50g)<br>Sulas dzēriens: (150g) |  | 21,4  | 70,1   | 25,3  | 595,4    | <b>Pusdienas</b><br>Vārīti makaroni: [A01] (120g)<br>Cepti vistas šķiņķīši [A03, A07]<br>(80g)<br>Sarkanā mērcē [A01, A07] (62g)<br>Kāpostu, tomātu salāti ar eļļu<br>(50g)<br>Putukrējums ar ķiseļi 1 [A07]<br>(140g)<br>Sulas dzēriens 1 (150g) |      | 20,8  | 69,7   | 43,8                                                                                                                                         | 757,9    | <b>Pusdienas</b><br>Krievu biezzupa 1 [A07] (200g)<br>Graudu maize [A01, A11] (14g)<br>Riso ar vistas gaļu (200g)<br>Dārzeņi - marinēti gurķi D (33g)<br>Kefīrs 1 (150g) |      | 17,5  | 44,9   | 22,8  | 454,2    |
| 7,1                                                                                                                                                                                                                          |  | 27,7  | 5,4    | 187,8 | 4,6      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,3 | 0,6   | 144,9  | 1,7                                                                                                                                          |          | 9,4                                                                                                                                                                      | 4,7  | 86,1  |        |       |          |
| 1,8                                                                                                                                                                                                                          |  | 8,1   | 0,2    | 41,5  | 13,2     |                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,7  | 22,1  | 255,1  | 1,5                                                                                                                                          |          | 6,0                                                                                                                                                                      | 1,5  | 43,9  |        |       |          |
| 4,1                                                                                                                                                                                                                          |  | 20,7  | 1,2    | 110,0 | 0,8      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 4,1  | 5,9   | 71,7   | 9,8                                                                                                                                          |          | 22,8                                                                                                                                                                     | 13,6 | 252,3 |        |       |          |
| 7,7                                                                                                                                                                                                                          |  | 5,0   | 14,4   | 180,9 | 0,7      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,6  | 5,0   | 59,6   | 0,3                                                                                                                                          |          | 0,5                                                                                                                                                                      | 0,0  | 3,5   |        |       |          |
| 0,5                                                                                                                                                                                                                          |  | 4,0   | 4,1    | 55,6  | 1,3      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,1 | 10,2  | 197,7  | 4,2                                                                                                                                          |          | 6,2                                                                                                                                                                      | 3,0  | 68,4  |        |       |          |
| 0,2                                                                                                                                                                                                                          |  | 4,6   | 0,0    | 19,6  | 0,2      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 6,9  | 0,0   | 28,9   |                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                          |      |       |        |       |          |
| <b>Launags</b><br>Pankūkas ar āboliem, [A01, A03,<br>A07] (120g)<br>Ievārījums vai krējums (30g)<br>Bumbieri (skolas) (130g)<br>Piens skolas (200g)                                                                          |  | 12,7  | 62,9   | 14,9  | 435,0    | <b>Launags</b><br>Miežu pārslu biežputra [A07]<br>(200g)<br>Ievārījums vai sviests (25g)<br>Piens skolas (200g)<br>Āboli (Skolas) (130g)                                                                                                          |      | 9,3   | 42,2   | 10,8                                                                                                                                         | 304,3    | <b>Launags</b><br>Mannā biežputra ar prosu un<br>ievārījumu 1 [A01, A07] (191g)<br>Āboli (Skolas) (130g)<br>Piens skolas (200g)                                          |      | 10,7  | 52,2   | 6,7   | 312,3    |
| 5,4                                                                                                                                                                                                                          |  | 30,1  | 8,4    | 216,8 | 2,3      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 9,5  | 1,6   | 62,1   | 3,8                                                                                                                                          |          | 30,5                                                                                                                                                                     | 1,7  | 152,3 |        |       |          |
| 0,4                                                                                                                                                                                                                          |  | 11,4  | 2,1    | 65,6  | 0,1      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 11,0 | 4,2   | 82,2   | 0,5                                                                                                                                          |          | 12,7                                                                                                                                                                     | 1,0  | 62,4  |        |       |          |
| 0,5                                                                                                                                                                                                                          |  | 12,4  | 0,4    | 55,0  | 6,4      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 9,0  | 4,0   | 97,6   | 6,4                                                                                                                                          |          | 9,0                                                                                                                                                                      | 4,0  | 97,6  |        |       |          |
| 6,4                                                                                                                                                                                                                          |  | 9,0   | 4,0    | 97,6  | 0,5      |                                                                                                                                                                                                                                                   | 12,7 | 1,0   | 62,4   |                                                                                                                                              |          |                                                                                                                                                                          |      |       |        |       |          |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                    |  | 40,2  | 180,3  | 51,4  | 1345,9   | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                                                                                         |      | 46,6  | 126,6  | 63,5                                                                                                                                         | 1267,9   | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                                                                                |      | 36,2  | 113,6  | 45,5  | 1008,6   |
| Sāļš(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 17,9000                                                                                                                                                                                         |  |       |        |       |          | Sāļš(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 17,7000                                                                                                                                                                                                              |      |       |        |                                                                                                                                              |          | Sāļš(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,8000                                                                                                                                      |      |       |        |       |          |
| 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                                                              |  |       |        |       |          | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                                                                                                   |      |       |        |                                                                                                                                              |          | 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172                                                                                                                                          |      |       |        |       |          |
| Sāļš(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                                                                                                                                                                               |  | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 | Sāļš(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                                                                                                                                                                                                    |      | 22-44 | 97-176 | 29-52                                                                                                                                        | 860-1170 | Sāļš(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20                                                                                                                                           |      | 22-44 | 97-176 | 29-52 | 860-1170 |

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 558g; Dārzeņi 563g; Kartupeļi 428g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 348g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1474g;

Sagatavoja:

Saimniecības vadītāja Inese Tiņa  
 Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu nepilnību apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta

*M. Ozols*

## Ēdienkarte nedēļai: 14.02.2022 - 18.02.2022

PII Mārupukīte audzēkņu ēdināšanas izdevumi  
Grupa: 3-6 g. v

| Ceturtdiena<br>17.02.2022                                                                                  |        | Piektdiena<br>18.02.2022 |          |                                                                                                            |        |       |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|
| Olb.                                                                                                       | Ogļh.  | Tauki                    | Kcal     | Olb.                                                                                                       | Ogļh.  | Tauki | Kcal     |
| <b>Brokastis</b>                                                                                           |        |                          |          | <b>Brokastis</b>                                                                                           |        |       |          |
| 11,8                                                                                                       | 51,6   | 17,9                     | 415,7    | 4,9                                                                                                        | 50,4   | 10,1  | 313,8    |
| 7,3                                                                                                        | 24,9   | 8,8                      | 208,9    | 3,9                                                                                                        | 26,4   | 1,7   | 137,3    |
| 0,1                                                                                                        | 11,0   | 4,2                      | 82,2     | 0,1                                                                                                        | 11,0   | 4,2   | 82,2     |
| 4,4                                                                                                        | 12,9   | 4,9                      | 113,2    | 0,9                                                                                                        | 10,2   | 4,2   | 82,9     |
| 0,0                                                                                                        | 2,8    | 0,0                      | 11,4     | 0,0                                                                                                        | 2,8    | 0,0   | 11,4     |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                           |        |                          |          | <b>Pusdienas</b>                                                                                           |        |       |          |
| 19,3                                                                                                       | 44,8   | 22,9                     | 464,7    | 19,6                                                                                                       | 45,4   | 26,1  | 494,8    |
| 8,4                                                                                                        | 10,4   | 5,1                      | 121,4    | 8,2                                                                                                        | 13,6   | 12,7  | 201,4    |
| 1,8                                                                                                        | 8,1    | 0,2                      | 41,5     | 1,8                                                                                                        | 8,1    | 0,2   | 41,5     |
| 8,7                                                                                                        | 18,3   | 12,6                     | 222,4    | 1,7                                                                                                        | 12,6   | 0,1   | 57,9     |
| 0,2                                                                                                        | 1,1    | 5,0                      | 50,5     | 1,9                                                                                                        | 1,6    | 2,1   | 33,6     |
| 0,2                                                                                                        | 6,9    | 0,0                      | 28,9     | 5,8                                                                                                        | 4,9    | 11,0  | 140,8    |
|                                                                                                            |        |                          |          | 0,2                                                                                                        | 4,6    | 0,0   | 19,6     |
| <b>Launags</b>                                                                                             |        |                          |          | <b>Launags</b>                                                                                             |        |       |          |
| 10,3                                                                                                       | 25,3   | 20,5                     | 327,2    | 7,0                                                                                                        | 52,3   | 2,3   | 258,4    |
| 4,7                                                                                                        | 13,0   | 10,2                     | 162,5    | 4,5                                                                                                        | 20,1   | 1,9   | 116,2    |
| 5,5                                                                                                        | 8,1    | 10,3                     | 147,3    | 1,4                                                                                                        | 17,5   | 0,3   | 78,6     |
| 0,1                                                                                                        | 4,2    | 0,0                      | 17,4     | 1,1                                                                                                        | 14,7   | 0,1   | 63,6     |
| <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                  |        |                          |          | <b>Uzturvērtības kopā</b>                                                                                  |        |       |          |
| 41,4                                                                                                       | 121,7  | 61,3                     | 1207,6   | 31,5                                                                                                       | 148,1  | 38,5  | 1067,0   |
| 22-44                                                                                                      | 97-176 | 29-52                    | 860-1170 | 22-44                                                                                                      | 97-176 | 29-52 | 860-1170 |
| Sāļš(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 16,3000<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr. 172<br>Sāļš(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20 |        |                          |          | Sāļš(g): 2,6000 ; Cukurs(g): 14,8000<br>13.03.2012. MK noteikumi Nr. 172<br>Sāļš(g): 0-2 ; Cukurs(g): 0-20 |        |       |          |

Produktu daudzums nedēļai: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 558g; Dārzeņi 563g; Kartupeļi 428g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 348g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1474g;

Sagatavoja: Saimniecības vadītāja Inese Tjupa  
Nepieciešamības gadījumā (produktu piegādes aizkavēšanās vai citu nepilnību apstākļu dēļ) ēdienkarte var tikt mainīta