

31.05.21.-04.06.21. 28.06.21.-02.07.21. 26.07.21.-30.07.21. 23.08.21.-27.08.21.
14.06.20.-19.06.21. 12.07.21.-16.07.21. 09.08.21.-13.08.21.

APSTIPRINU

T.Stroka

VASARA 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1 – 2 gadiem

Pirmdiena V-1

Otrdiena V-2

Trešdiena V-3

Ceturtdiena V-4

Piektdiena V-5

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.					
Brokastis	•Kukurūzas biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar sieru •Tēja ar citronu 180.5kcal.	100/3 15/5/15 100 1.7.	•Rīsu piena biezputra ar sviestu •Baltmaize ar ievārījumu •Cigoriņu dz. 247 kcal.	100/3 15/15 100 *1.7.	•Pienu prosa biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar gurķi •Augļu tēja 153.7kcal	100/3 15/5/15 100 1.7.	•Pienu auzu biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar tomātu •Kakao ar pienu 232.55kcal.	100/3 15/5/15 100 1.7.	•Pienu asorti biezputra ar sviestu •Sviestmaize •Tēja ar pienu 294.4 kcal	100/3 15/5 100 1.7.					
Pusdienas	•Sv.kāp.zupa ar kr.un vis.gaļu •Viltotais zaķis •Vārīti griķi •Red. sal. ar eļļu •Salds. maize •Sv.ogu komp. 377.6 kcal.	100/3/10 50 80/3 40 20 100 1.3.7.	•Gaļas zupa ar nūdelēm •Sautēta vista •Var.kartup/sv/dil •Burk. sal. ar eļļu •Salds. Maize •Sv.ogu komp. 352.4 kcal.	100/3/10 50 80/3 40 20 100 *1.7.	•Zivju zupa ar krējumu •Viltoti tītēni ar krēj. •Ķīn.kāp.sal.eļļu •Rudzu maize •Augļu komp. 479.9 kcal.	100/3/10 130/5 40 20 100 *1.7.	•Dārzeņu zupa ar sieru un vis. gaļu •Befstrogonovs •Var. kart./sv/dil. •Biešu sal. ar eļļu •Rudzu maize •Sv.ogu komp. 379.9kcal	100/3/10 50 80/3 50 20 100 *1.7.	•Biešu lapu zupa ar krēj. un gaļu •Sautēti dārzeni ar gaļu •Sv. dārzeņi •Rudzu maize •Augļu komp. 302.6 kcal.	100/3/10 130 40 20 100 *1.7.					
Launags	•Vār.kart. ar dillēm un sv. •Gurķis •Dzīva maize •Kefīrs •Svaigas ogas 218.2 kcal.	80/3 20 15 100 50 *1.7.	•Biezpiens ar saldo krēj. •Cepumi •Tēja •Svaigas ogas 217.2 kcal.	70/19 20 100 50 *1.7.	•Plātismaize •Jogurts •Svaigas ogas 248.1 kcal.	60 100 50 *1.7.	•Vār.makaroni ar sieru •Tēja •Ogas 156.4 kcal.	80/3/10 100 50 *1.7.	•Vārīta ola •Sv. tomāti •Dzīva maize •Tēja ar ingv. •Svaigas ogas 200kcal.	1.gab. 20 15 100 50 *1.3.					
	Uzturvērtība 776.3 Kcal.		Uzturvērtība 799.5 kcal			Uzturvērtība 781.7 kcal.			Uzturvērtība 788.85 kcal.			Uzturvērtība 797 kcal.			
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.5	35.5	82.0	29.7	33.2	91.1	30.0	28.0	94.6	30	35.5	81.9	23.1	30.2	84.1