

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 3. – 6. gadiem

Pirmdiena V1			Otrdiena V2			Trešdiena V3			Ceturtdiena V4			Piektdiena V5			
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 219.4kcal.	130/5 15/5/15 150 *1.7.	•Rīsu piena biezputra ar sviestu •Baltmaize ar ievārījumu •Cigoriņu dz. 275.2kcal.	130/5 15/15 150 *1.7.	•Piena prosa biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar gurķi •Augļu tēja 195.7 kcal	130/5 15/5/15 150 *1.7.	•Pienu auzu biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar tomātu •Kakao ar pienu 290.9 kcal.	130/5 15/5/15 150 *1.7.	•Piena asorti biezputra ar sviestu •Sviestmaize •Tēja ar pienu 194.4 kcal	130/5 15 150 *1.7.					
Pusdienas	• Sv.kāp. zupa ar kr.un vis.gaļu •Viltotais zaķis •Vār. griķi •Redīsu salāti ar eļļu •Salds. maize •Sv.ogu komp 441.5kcal.	130/5/10 50 90/5 40/3 20 150 *1.7.	•Gaļas zupa ar nūdelēm un gaļu •Sautēta vista •Var.kartup/sv/dil •Burk. sal. ar eļļu •Salds. maize • Augļu kompots 419.1 kcal.	130/5/10 50 90/5 40/3 20 150 *1.7.	•Zivju zupa ar krējumu •Viltoti tītēņi •Ķīn.kāp.sal.eļļu •Rudzu maize • Sv.ogu komp 417 kcal.	130/5/10 150 40/3 20 150 *1.7.3.	•Dārz. zupa ar sieru un vis. gaļu •Befstrogonovs •Var.kartup/sv/dil •Biešu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Augļu kompots 405.3kcal	130/5/10 60 90/5 40/3 20 150 *1.7.	•Biešu lapu zupa ar krēj. un gaļu •Sautēti dārzeņi ar gaļu •Sv. dārzeņi •Rudzu maize •Sv.ogu komp 339.9 kcal.	130/5/10 140 40 20 150 *1.7.					
Launags	•Var.kart. ar dillēm •Sv. gurķis • Dzīva maize •Kefīrs • Svaigas ogas 286 kcal.	90/5 20 15 150 80 *1.7.	•Biezpiens ar saldo krēj. •Cepumi •Tēja • Svaigas ogas 372.3kcal.	80/5 20 150 80 *1.7.	•Plātsmaize •Jogurts • Svaigas ogas 259.7 kcal.	60 150 80 *1.7.	•Vārīti makaroni ar sieru •Tēja •Svaigas ogas 241.9 kcal.	90/5/15 150 80 *1.7.	•Vārīta ola •Sv. tomāti •Dzīva maize •Tēja ar ingv. •Svaigas ogas 371.3 kcal.	1.gab. 20 15 150 80 *1.3.					
Uzturvērtība 946.9 Kcal.			Uzturvērtība 1066.6 kcal			Uzturvērtība 872,4 kcal.			Uzturvērtība 1034.3 kcal.			Uzturvērtība 905.6 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)
	33.5	39.0	132.0	40.5	34.6	108.7	36.4	29.1	111.4	36.6	43.22	122.9	29.47	42.08	103