

07.06.21.-11.06.21. 05.07.21.-09.07.21. 02.08.21.-06.08.21.
21.06.21.-22.06.21. 19.07.21.-23.07.21. 16.08.21.-20.08.21.

APSTIPRINU

T.Stroka

VASARA 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1 – 2 gadiem

Pirmdiena V-6			Otrdiena V-7			Trešdiena V-8			Ceturtdiena V-9			Piektdiena V-10			
Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.					
Brokastis	•Trīs graudu biezputra ar sviestu •Baltmaize ar kaus. sieru •Zaļā tēja 199.1 kcal.	100/3 15/15 100 *1.7.	•Piena auzu biezputra ar sviestu •Baltmaize ar ievārījumu •Cigoriņu dz. 297.5 kcal.	100/3 15/10 100 *1.7.	•Piena manna biezputra ar ievārījumu •Sviestmaize ar sv.gurķi •Tēja 214.2 kcal	100/3/8 15/5/15 100 *1.7.	•Četru graudu biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar sieru •Kakao 233.1 kcal.	100/3 15/5/15 100 *1.7.	•Piena prosas biezputra ar sviestu •Sviestmaize ar tomātu •Tēja ar citr. 196.5 kcal.	100/3 15/5/15 100 *1.7.					
Pusdienas	•Dārz. zupa ar gaļu un krēj. •Vistas kotlete •Var. makaroni •Burkānu salāti ar eļļu •Salds. maize •Sv.ogu komp. 469.1 kcal	100/3/10 50 80/3 40 20 100 *1.7.	•Skab. zupa ar kr./gaļu/olu •Vis.fil.kr.mēr •Vār.kart./sv/dil. •Sv.dārzeņu salāti ar eļļu •Salds. maize •Sv.ogu komp. 413.9 kcal	100/3/10 50 80/3 40 20 100 *1.7.3.	•Frikadeļu zupa •Kāpostu- gaļu sautējums •Biešu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Sv.ogu komp. 361.8 kcal.	100/20 130 40 20 100 *1.	•Puķkap. zupa ar kr.vis.gal. •Gulašs •Var.griķi •Sv.dārzeņu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Sv.ogu komp. 384 kcal.	100/3/10 50 80/3 40 20 100 *1.7.	•Vasaras zupa ar kr. un gaļu •Zivju šnicele •Var.kar/sv/dil •Sv. gurķi •Rudzu maize •Augļu komp 420.4 kcal	100/3/10 50 80/3 40 20 100 *1.7.4.					
Launags	•Omlete •Sv.tomāti •Dzīva maize •Kefīrs •Svaigas ogas 227.9 Kcal.	80 20 15 100 50 *1.7.3.	•Biezpiena sacepums •Augļu tēja •Svaigas ogas 213.3 kcal.	70 100 50 *1.7.	•Pankūciņas ar āboliem •Jogurts •Svaigas ogas 277.8 kcal.	60 100 50 *1.7.	•Vār.kar/sv. •Sv.gurķis Tēja •Svaigas ogas 204.9 kcal.	80/2 20 100 50 *7.	•Baltmaize ar kaus. sieru un desu (karstie) •Piens •Svaigas ogas 289 kcal.	30/15/20 100 50 *1.7.					
	Uzturvērtība 799.3 Kcal.		Uzturvērtība 800 kcal			Uzturvērtība 795.0 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 799.3 kcal.			
	Olb. g	Tauki g	Ogļh g	Olb.(g)	Tauki g	Ogļh	Olb. g	Tauki	Ogļh	Olb. g	Tauki g	Ogļh g	Olb.g	Tauki	Ogļh g
	30.0	36.0	82.4	30.0	35.1	99.3	30.0	32.0	102.5	30.0	34.92	96.38	30	30.13	120