

3.nedēļa

SIA "Kuivižu enkurs"

nedēļas ēdienkarte 1-2 gadu veciem bērniem
PII "Vilnītis"

APSTIPRINU:

PII "Vilnītis" vadītāja
D.Vilemsone

Ēdiena nosaukums	porc. svars g	Uzturvielas g			Energija kcal	Iergēn
		olb.	tauki	ogļh		

P I R M D I E N A

Brokastis	Mannas biezputra	100	3,58	1,47	21,49	113,51	1,7
	Ievārijums	20	0,06	0	14,22	57,12	
	Ābols	50	0,2	0,4	4,9	24	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,15	6,71	10,2	121,79	1,7
	Zāļu tēja	180				0	

Pusdienas	Vārīti griķi	100	5,05	2,47	27,73	153,35	1
	Maltās gaļas mērce	70	6,51	3,64	3,94	74,56	1,7
	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,32	3,03	1,21	33,39	
	Zupa Dārzenų	100	3,2	3,93	6,14	72,73	1,7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1

Launags	Saldā biezpiena masa	50	8,28	0,23	6,82	62,47	7
	Ogu mērce	50	0,18	0,08	6,84	28,8	
	Maizīte ar sv. Gurķi/ tomātu	20/5/20	1,93	4,5	10,76	91,26	1,7
	kopā		35,96	26,66	123,55	877,98	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

O T R D I E N A

Brokastis	Rudzu maize ar desu	20/5/20	4,14	6,61	10,28	117,17	1,3,7
	Zāļu tēja	180				0	
	Omlete	50	4,07	5,54	1,49	72,1	1,7,3
	Ābols	50	0,2	0,4	4,9	24	

Pusdienas	Vārīti kartupeļi	100	2,06	0,1	15,2	69,94	
	Kurzemes stroganovs	60	6,52	5,37	5,73	97,33	1,7
	Svaigu kāpostu salāti ar ķimenēm	50	0,37	2,6	4,6	43,28	7
	Uzputenis	100	0,87	0,28	19,73	84,92	1
	Piens	80	2,4	2	3,76	42,64	7

Launags	Ābolu plātsmaize	60	4,72	4,27	31,12	181,79	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		25,35	27,17	96,81	733,17	

Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā 18-30 24-36 81-120 720-800

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII "Vilnītis" medmāsu.....

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes, ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzenų un augļu sortimentā.

TREŠDIENA

T R E Š D I E N A							
Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	80	13,92	10,75	1,98	160,35	1,7
	Cigoriņu kafijas dzēriens	180/10	2,34	2,04	11,6	74,12	7
	Sēklu maize ar sviestu, lociņiem	12/5/20	1,43	5,34	6,4	79,38	1,7
	Banāns	80	1,2	0,08	16,8	72,72	
Pusdienas	Viltotie kāpostu tīteņi	100	6,72	4,43	5,89	90,31	1
	Sulas dzēriens	180	0,081	0,027	18,9	76,167	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Siera zupa ar dārzeņiem	150	8,18	5,52	16,32	147,68	7
Lauņag	Mannas biezputra	80	2,85	1,18	17,19	90,78	1,7
	Sulas ķīselis	150	0,56	0,61	33,85	143,13	
	Sēklu maize ar viltoto zaķi	12/5/20	2,78	9,17	6,42	119,33	1,7
	kopā		41,561	39,347	144,65	1098,967	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

C E T U R T D I E N A

C E T U R T D I E N Ā							
Brokastis	Kellogs	60	4,5	0,6	49,2	220,2	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
	Ābols	50	0,2	0,4	5,4	26	
Pusdienas	Kartupeļu biezenis	150	4,1	0,74	26,36	128,5	7
	Krējuma mērce	50	0,76	2,54	3,112	38,348	1,7
	Baltais redīss ripinās	50	0,55	1,05	1,06	15,89	
	Cepta zivs	60	8,4	10,1	2,25	133,5	4,1,3
	Biezais ķīselis ar rozīnēm	100	0,068	0,044	12,32	49,948	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	1,7
Lauņags	Salāti Tibiņa	100	10,2	9,65	9,37	165,13	7
	Rudzu maize	20	1,24	0,2	9,16	43,4	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		41,028	39,014	137,602	1065,646	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

PIEKTDIENA

P I E K T D I E N Ā							
Brokastis	Piena makaronu zupa	200	5,4	2,72	21,3	131,28	1,7
	Ābols	50	0,2	0,04	5,4	22,76	
	Rudzu maize ar sviestu	30/4	2,27	3,58	13,98	97,22	1,7
Pusdienas							1,7
	Šķelto zirņu-kartupeļu biezenis	150					
	Cepta gaļa ar sīpoliem	30	21,41	8,7	40,22	324,82	
	Piena ķīselis ar ogu mērci	180	0,85	0,08	50,33	205,44	7
Lauņags		100	13,84	6,14	18,92	186,3	1,7,3
	Biezpiena sacepums						
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		44,47	21,36	152,55	980,32	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

adēļa

SIA "Kuivižu enkurs"

nedēļas ēdienkarte 3-6 gadu veciem bērniem
PII "Vilnītis"

APSTIPRINU:

PII "Vilnītis" vadītāja
D. Vilemsone

Ēdiena nosaukums	porc. svars g	Uzturvielas g			Eneģija kcal	Alerģēni
		olb.	tauki	ogļh		

P I R M D I E N A

Brokastis	Mannas biezputra	150	5,36	2,21	32,24	170,29	1,7
	Ievārījums	50	0,2	0	25,5	102,8	
	Ābols	50	0,2	0,4	4,9	24	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,15	6,71	10,2	121,79	1,7
	Zāļu tēja	180				0	

Pusdienas	Vārīti griķi	120	6,04	2,97	33,28	184,01	1
	Maltās gaļas mērce	80	7,44	4,16	4,5	85,2	1,7,3
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,53	5,05	2,02	55,65	
	Zupa Dārzenu	150	4,8	5,9	9,2	109,1	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1

Lauņags	Saldā biezpiena masa	50	8,28	0,23	6,82	62,47	7
	Ogu mērce	50	0,18	0,08	6,84	28,8	
	Maizīte ar sv.gurķi/tomātu	20/5/20	1,93	4,5	10,76	91,26	1,7
	kopā		41,61	32,41	155,56	1080,37	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

O T R D I E N A

Brokastis	Rudzu maize ar desu	20/5/20	4,14	6,61	10,28	117,17	1,7
	Zāļu tēja	180				0	
	Omlete	80	6,5	8,86	2,38	115,26	1,7,3
	Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	

Pusdienas	Vārīti kartupeļi	150	3,09	0,15	22,87	105,19	
	Kurzemes stroganovs	100	10,77	8,94	9,07	159,82	1,7
	Svaigu kāpostu salāti ar ķīmenēm	50	0,37	2,6	4,6	43,28	7
	Uzputenis	100	0,87	0,28	19,73	84,92	1
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7

Lauņab	Ābolu plātsmaize	80	4,05	5,69	41,5	233,41	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		32,99	36,43	124,93	959,55	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII "Vilnītis" medmāsu.....

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes, ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzenu un augļu sortimentā.

nedēļa

TREŠDIENA

P R E S D I E N Ā							
Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	50	8,7	6,72	1,24	100,24	1,7
	Cigoriņu kafijas dzēriens	180/10	2,34	2,04	11,6	74,12	7
	Sēklu maize ar sviestu, lociņiem	12/5/20	1,43	5,34	6,4	79,38	1,7
	Banāns	40	0,6	0,04	8,4	36,36	
Pusdienas	Viltotie kāpostu tīteņi	80	5,28	2,56	5,57	66,44	1
	Sulas dzēriens	180	0,081	0,027	18,9	76,167	7
	Siera zupa ar dārzeņiem	100	5,45	3,68	10,88	98,44	1,7
Lauks	Mannas biezputra	50	1,79	0,74	10,75	56,82	1,7
	Sulas ķīselis	100	0,37	0,4	22,56	95,32	
	Sēklu maize ar viltoto zaķi	12/5/20	2,78	9,17	6,42	119,33	1,7
kopā			28,821	30,72	102,72	802,617	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

C E T U R T D I E N A

C E T U R T Ā D I E N Ā							
Brokastis	Kellogs	30	2,25	0,3	24,6	110,1	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
	Ābols	50	0,2	0,4	5,4	26	
Pusdienas	Kartupeļu biezenis	100	2,73	0,49	17,58	85,65	7
	Krējuma mērce	50	0,76	2,54	3,12	38,38	1,7
	Baltais redīss ripinās	50	0,55	1,05	1,06	15,89	
	Cepta zivs	50	7	8,42	1,87	111,26	4,1,3
	Biežais ķīselis ar rozīnēm	100	0,068	0,044	12,32	49,948	
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7
	Salāti Tibiņa	80	8,16	7,372	7,5	128,988	7
Lauņags	Rudzu maize	20	1,24	0,2	9,16	43,4	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		33,768	34,51	101,98	853,546	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

P I E K T D I E N A

PIEKĀRTĪBĀ							
Brokastis	Piena makaronu zupa	150	4,05	2,04	15,97	98,44	1,7
	Ābols	50	0,2	0,4	5,4	26	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
Pusdienas	Škelto zirņu-kartupeļu biezputra	150					1,7
	Cepta gaļa ar sīpoliem	30	21,59	8,62	34,17	300,62	
	Piena ķīselis ar ogu mērci	150	0,71	0,07	41,94	171,23	7
Lauņags	Biezpiena sacepums	50	6,92	3,07	9,46	93,15	1,7
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		35,47	14,5	118,64	746,94	
			18-30	24-36	81-120	720-800	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā							
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

	Ēdiena nosaukums	porc. svars g	Uzturvielas g			Eneģija kcal	Alerģēn
			olb.	tauki	ogļh		
P I R M D I E N A							
Brokastis	Mannas biezputra	100	3,58	1,47	21,49	113,51	1,7
	Ievārījums	25	0,1	0	12,75	51,4	
	Sviestmaize ar olu, lociņiem	20/5/20	4,31	6,7	10,38	119,06	1,7
	Zaļu tēja	180					0
Pusdienas	Makaroni ar malto gaļu	100	8,18	10,75	23,11	221,91	1,7
	Zupa "Borščs"	100	3,04	3,89	7,15	75,77	
	Skābs krējums	25	0,7	5	0,8	51	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Balto redīsu-burkānu salāti	30	0,42	1,24	1,02	16,92	7
	Apelsīnu dzēriens	180	0,081	0,027	18,9	76,167	
Launags	Biezpiena sacepums	100	13,84	6,14	18,92	186,3	1,7,3
	Skolas piens 1,5 %	200					7
	Apelsīns	50	0,5	0,1	4,15	19,5	
	kopā		31,94	35,517	127,97	976,537	
			18-30	24-36	81-120	720-800	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā							
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

O T R D I E N A

Brokastis	Kellogs	30	2,25	0,3	24,6	110,1	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Banāns	40	0,6	0,04	8,4	36,36	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
Pusdienas	Vārīti kartupeļi	100	2,06	0,1	15,2	69,94	
	C/gaļas gulašs	50	6,76	5,17	2,59	83,93	1,7
	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,32	3,03	1,2	33,35	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Šķelto zirņu zupa	100	5,85	1,87	11,88	87,75	
Launags	Smalkmaizīte	50	3,88	2,77	25,98	144,37	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200					7
	kopā		31,23	24,67	113,82	802,23	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII "Vilnītis" medmāsu.....

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes, ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

TREŠDIENA

T R E Š D I E N A							
Brokastis	Auzu pārslu biezputra	100	4,02	2,4	12,7	88,48	1,7
	Ievārījums	20	0,06	0	14,22	57,12	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	Zāļu tēja	180				0	
Pusdienas	Griķi	80	4,04	1,98	22,18	122,7	
	Kotlete	50	8,62	5,41	6,53	109,29	1,7,3
	Krējuma mērce	30	0,46	1,52	1,87	23	1,7
	Vistas gaļas zupa	100	3,58	0,826	6,337	47,102	7
	Ķīnas kāposta, tomātu, puravu salāti	30	0,44	3,07	1,5	35,39	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Uzputenis	50	0,44	0,14	9,86	42,46	1
Lauņags	Rudzu maize ar viltoto zaķi	30/20	3,97	11,96	9,24	160,48	1,7
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Kopā		31,67	38,796	110,807	934,952	
		18-30	24-36	81-120	720-800		
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā							
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							
C E T U R T D I E N A							

C E T U R T D I E N A

C E T U R T D I E N A							
Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	50	8,7	6,72	1,24	100,24	1,7
	Sēklu maize ar sv. gurķi/ tomātu	12/5/20	1,63	5,38	6,92	82,62	
	Zaļu tēja	180				0	
	Bumbieris	50	0,2	0,15	4,77	21,23	
Pusdienas	Rīsi ar burkāniem un zaļajiem zirnīsiem	80	3,4	5,23	24,27	157,75	7
	Cepta zivs	50	7	8,42	1,87	111,26	4,1,3
	Biezpiena krēms	60	6,88	5,64	10,7	121,08	7
	Ogu mērce	50	0,18	0,08	6,84	28,8	
	Ķ.kāposta,tomātu, puravu salāti ar krējumu	30	0,52	0,67	0,7	10,91	7
	Piena makaronu zupa	150	4,05	2,04	15,98	98,48	1,7
Lauņags	Sēklu maize ar sviestu, lociņiem	12/5/20	1,43	5,34	6,4	79,38	1,7
	kopā		33,99	39,67	79,69	811,75	
			18-30	24-36	81-120	720-800	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā							
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

PIEKTDIENA

P I E K T D I E N A							
Brokastis	Rīsu biezputra	100	2,54	4,34	16,38	114,74	7
	Ievārījums	20	0,06	0	14,22	57,12	
	Sviestmaize ar desu	20/5/20	4,19	6,66	10,46	118,52	1,7
	Zāļu tēja	180				0	
Pusdienas	Zupa Soļanka	100	2,51	5,43	5,58	81,23	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Krēms Dundaga	50	2,16	5,99	12,2	111,35	1,7
	Sulas ķīselis	100	0,37	0,4	22,56	95,32	
	Skolas piens 1,5 %	200					7
Lauņags	Mājas rasols	80	2,96	10,67	4,61	126,31	3,7
	Rudzu maize	20	1,22	0,24	8,2	39,84	1
	Ābols	50	0,2	0,4	4,9	24	
			13,52	34,33	108,41	813,43	
	kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	

Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

nedēļa

SIA "Kuivižu enkurs"

nedēļas ēdienkarte 3-6 gadu veciem bērniem PII "Vilnītis"

APSTIPRINU:

PII "Vilnītis" vadītāja
D.Vilemsone

Ēdiena nosaukums		porc. svars g	Uzturvielas g			Eneģija kcal	Alerģēn
			olb.	tauki	ogļh		
P I R M D I E N A							
Brokastis	Mannas biezputra	180	6,43	2,65	38,68	204,29	1,7
	Ievārījums	25	0,1	0	12,75	51,4	
	Sviestmaize ar olu, lociņiem	20/5/20	4,31	6,7	10,38	119,06	1,3,7
	Zāļu tēja	180					
Pusdienas	Makaroni ar malto gaļu	150	11,29	3,29	34,67	213,45	1,7
	Zupa "Borščs"	150	4,56	5,8	10,71	113,28	
	Skābs krējums	25	0,7	5	0,8	51	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Balto redīsu-burkānu salāti	50	0,42	2,06	1,7	27,02	7
	Apelsīnu dzēriens	180	0,081	0,027	18,9	76,167	
Launags	Biezpiena sacepums	100	13,84	6,14	18,92	186,3	1,7,3
	Skolas piens 1,5 %	200					7
	Apelsīns	50	0,5	0,1	4,15	19,5	
	kopā		43,73	31,97	160,96	1106,467	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

O T R D I E N A

Brokastis	Kellogs	60	4,5	0,6	49,2	220,2	1
	Piens	150	4,5	3,75	7,05	79,95	7
	Banāns	80	1,2	0,08	16,8	72,72	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7,3
Pusdienas	Vārīti kartupeļi	150	3,09	0,15	22,87	105,19	
	C/gaļas gulašs	70	9,47	7,24	3,63	117,56	1,7
	Burkānu salāti ar eļļu	30	0,32	3,03	1,2	33,35	
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Šķelto zirņu zupa	150	8,78	2,81	17,82	131,69	
Launags	Smalkmaizīte	60	4,65	3,32	31,17	173,16	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200					7
	kopā		43,02	29,87	169,01	1116,95	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII "Vilnītis" medmāsu.....

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes, ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā

nedēļa

TREŠDIENA

Brokastis	Auzu pārslu biezputra	180	7,24	4,32	22,86	159,28	1,7
	Ievārījums	25	0,1	0	12,75	51,4	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,3,7
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	Zaļu tēja	180				0	
Pusdienas	Griķi	120	6,04	2,97	33,28	184,01	
	Kotlete	70	12,06	7,58	9,15	153,06	1,7,3
	Krējuma mērce	50	0,76	2,54	3,112	38,348	1,7
	Vistas gaļas zupa	150	3,58	1,24	9,51	63,52	7
	Ķīnas kāposta, tomātu, puravu salāti	50	0,73	5,12	2,5	59	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Uzputenis	100	0,87	0,28	19,73	84,92	1
Lauņags	Rudzu maize ar viltoto zaķi	20/5/20	3,97	11,96	9,24	122,36	1,7
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7
	kopā		41,19	47,5	148,502	1164,028	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

CETURTDIENA

Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	80	13,92	10,75	1,98	160,35	1,7
	Sēklu maizīte ar sv.gurķi/tomātu	12/5/20	1,63	5,38	6,92	82,62	1,7
	Zaļu tēja	180				0	
	Bumbieris	100	0,4	0,3	9,53	42,42	
Pusdienas	Rīsi ar burkāniem un zaājiem zirnišiem	150	6,38	9,8	45,51	295,76	
	Cepta zivs	60	11,81	7,44	3,5	128,2	4
	Biezpiena krēms	60	6,88	5,64	10,7	121,08	7
	Ogu mērce	50	0,18	0,08	6,84	28,8	
	Ķ. kāposta, burkānu ,puravu salāti ar krējumu	50	0,52	1,11	1,16	16,71	
	Piena makaronu zupa	150	4,05	2,03	17,75	105,47	1,7
Lauņags	Sēklu maize ar sviestu, lociņiem	12/5/20	1,43	5,34	6,4	79,38	1,7
	kopā		47,2	47,87	110,29	1060,79	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

PIEKTDIENA

Brokastis	Rīsu biezputra	180	4,57	7,81	29,48	206,49	1,7
	Ievārījums	50	0,2	0	25,5	102,8	
	Sviestmaize ar desu	20/5/20	4,19	6,66	10,46	118,54	1,7
	Zaļu tēja	180				0	
Pusdienas	Zupa Solanka	150	3,76	8,14	8,37	121,78	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Krēms Dundaga	50	2,16	5,99	12,2	111,35	7
	Sulas ķīselis	150	0,55	0,6	33,84	142,96	
	Mājas rasols	100	3,7	13,33	5,76	157,81	3,7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	Apelsīns	50	0,5	0,1	4,15	19,5	
	kopā		18,44	43,03	148,36	1071,23	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

Ēdiena nosaukums	porc. svars g	Uzturvielas g			Eneģija kcal	Alerģēni
		olb.	tauki	ogļh		

P I R M D I E N A

Brokastis	Kukurūzas biezputra	180	5,13	9,97	24,83	209,57	1,7
	Ievārījums	25	0,1	0	12,75	51,4	
	Sēklu maize ar desu	12/5/20	3,89	7,54	6,62	109,9	1,7,3
	Zaļu tēja	180				0	

Pusdienas	Zupa "Rasoļņiks"	150	5,93	8,31	12,39	148,07	
	Rudzu maize	40	3	0,4	18,6	90	1
	Maizes ķīselis	80	2,18	0,26	26,11	115,5	1
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7

Launags	Biezpiens ar krējumu, zaļumiem	100/15	14,89	3,42	2,06	98,58	7
	Baltmaize	20	1,7	0,36	10,2	50,84	1
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	kopā		40,1	32,86	120,66	938,86	

Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

O T R D I E N A

Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	80	13,92	10,75	1,98	160,35	1,7
	Sēklu maizīte ar sv.gurķi/tomātu	12/5/20	1,63	5,38	6,92	82,62	1,7
	Banāns	60	0,72	0,12	12	51,96	
	Zaļu tēja	180				0	

Pusdienas	Sakņu sautējums ar gaļu	150	8,72	14,54	13,05	217,94	
	Skābs krējums	25	0,7	5	0,8	51	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Kakao biezais ķīselis	50	0,6	0,74	9,31	46,3	
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7

Launags	Smalkmaizīte	60	3,9	3,85	27,66	160,89	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	kopā		34,5	43,08	85,72	868,56	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

med. vāc. *Shere*

TREŠDIENA

T R E Š D I E N A							
Brokastis	Kellogs	60	4,5	0,6	49,2	220,2	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Maizīte ar sv.gurķi/tomātu	20/5/20	1,93	4,5	10,76	91,26	1,7
	Plovs ar vistas gaļu	150	9,96	10,43	30,77	256,79	1
Pusdienas	kefirs	150	4,58	3	6,15	69,92	7
	Frikadeļu zupa	150	5,73	2,88	11,9	96,44	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Svaigs tomāts	30	0,17	0,09	1,04	5,65	7
	Vinegrets	100	1,53	10,14	9,2	134,18	
Lauņags	Sēklu maize ar desu	12/5/20	3,89	7,54	6,62	109,9	1,7
	Skolas piens 1,5 %	200				0	7
	Ābols	50	0,2	0,04	5,4	22,76	
	kopā		37	41,92	145,04	1105,4	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā

CETURTDIENA

CETURTDIENA							
Brokastis	Rīsu biezputra	180	4,57	7,81	29,48	206,49	7
	Ievārījums	20	0,08	0	10,2	41,12	
	Sēklu maize ar sviestu	12/5	2,37	6,16	10,64	107,48	1,7
	Zaļu tēja	180				0	
	Ābols	55	0,22	0,44	5,39	26,4	
Pusdienas	Kartupeļu biezenis	150	4,1	0,74	26,36	128,5	7
	Krējuma mērce	50	0,76	2,54	3,112	38,348	1,7
	Cepta zivs	60	11,81	7,44	3,5	128,2	4
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7
	Uzputenis	100	0,87	0,28	19,73	84,92	
	Burkānu-rutku salāti ar krējumu	30	0,44	1,54	0,89	19,18	7
Lauņags	Piena makaronu zupa	150	4,05	2,04	15,97	98,44	1,7
	Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,8	1
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	kopā		35,1	31,99	150,692	1030,88	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		22-44		29-52	97-176	860-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

PIEKTDIENA

PIEKTDIENA							
Brokastis	Omlete	100	8,13	11,07	2,97	144,03	1,7,3
	Banāns	80	1,2	0,08	16,8	72,72	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
	Kakao ar pienu	180	3,77	3,57	22,78	138,33	7
Pusdienas	Vārīti kartupeļi	150	3,09	0,15	22,87	105,19	
	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	100	10,83	7,91	4,91	134,15	1,7
	Biešu, ābolu salāti	50	1,15	3,67	5,27	58,71	7
	Saldā biezpiena masa	60	9,93	0,27	8,17	74,83	7
	Svaigu ogu mērce	40	0,14	0,06	5,47	22,98	
Launags	Mannas biezputra	80	2,86	1,18	17,19	90,82	1,7
	Sulas mērce	180	0,1	0,09	21,66	87,85	
	Ābols	55	0,22	0,44	5,39	26,4	
	kopā		46,4	37,18	143,45	1094,14	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			22-44	29-52	97-176	8601-1170	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

TREŠDIENA

T R E S D I E N Ā							
Brokastis	Kellogs	40	2,64	0,32	35,2	154,24	1
	Piens	100	3	2,5	4,7	53,3	7
	Maizīte ar sv gurķi/ tomātu	20/5/20	1,93	4,5	10,76	91,26	1,,7
Pusdienas	Plovs ar vistas gaļu	100	6,64	6,95	20,51	171,15	
	Frikadeļu zupa	100	3,82	1,92	7,97	64,44	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Svaigs tomāts	30	0,17	0,09	1,04	5,65	
	Kefīrs	100	3,05	2	4,1	46,6	1
Lauņags	Vinegrets	100	1,53	10,14	9,2	134,18	1,3
	Sēklu maize ar desu	12//5/20	3,89	7,54	6,62	109,86	1,7,3
	Skolas piens 1,5%	200				0	7
	Ābols	50	0,2	0,04	5,4	22,76	
	kopā		28,4	36,2	114,8	898,4	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

CETURTDIENA

C E T U R D I Ē N A							
Brokastis	Rīsu biezputra	150	3,81	6,51	24,57	172,11	7
	Ievārījums	20	0,08	0	10,2	41,12	
	Sēklu maize ar sviestu	12/5	2,37	6,16	10,64	107,48	1,7
	Zāļu tēja	180				0	
	Ābols	55	0,22	0,44	5,39	26,4	
Pusdienas	Kartupeļu biezenis	100	2,73	0,49	17,58	85,65	7
	Krējuma mērce	30	0,46	1,52	1,87	23	1,7
	Cepta zivs	50	7	8,42	1,87	111,26	4,3,1
	Piens	80	2,4	2	3,76	42,64	7
	Uzputenis	100	0,87	0,28	19,73	84,92	1
	Burkānu-rutku salāti ar krējumu	30	0,44	1,54	0,89	19,18	7
Lauņags	Piena makaronu zupa	150	4,05	2,04	15,97	98,44	1,7
	Rudzu maize	20	1,24	0,2	9,16	43,4	1
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	kopā		26,2	29,7	124,03	868,1	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

PIEKTDIENA

PIEKTDIENA							
Brokastis	Omlete	60	4,88	6,65	2,09	87,73	1,7,3
	Banāns	60	0,72	0,12	12	51,96	
	Sviestmaize ar sieru	20/5/20	5,01	8,69	9,97	138,13	1,7
	Kakao ar pienu	150	3,14	2,98	18,98	115,3	7
Pusdienas	Vārīti kartupeļi	100	2,06	0,1	15,2	69,94	
	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	60	6,5	4,75	2,95	80,55	1,7
	Biešu, ābolu salāti	30	0,69	2,2	3,16	35,2	7
	Saldā biezpiena masa	60	9,93	0,27	8,17	74,83	7
	Svaigu ogu mērce	40	0,14	0,06	5,47	22,98	7
Launags	Mannas biezputra	50	1,79	0,74	10,75	56,82	1,7
	Sulas mērce	150	0,084	0,075	18,05	73,211	
	Ābols	55	0,22	0,44	5,39	26,4	
	kopā		35,2	27,075	112,18	833,1	
Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā			18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

Ēdiena nosaukums	porc. svars g	Uzturvielas g			Energija kcal	Alerģēn
		olb.	tauki	ogļh		

P I R M D I E N A

Brokastis	Kukurūzas biezputra	150	4,28	8,31	20,69	174,67	1,7
	Ievārījums	20	0,08	0	10,2	41,12	
	Sēklu maize ar desu	12//5/20	3,89	7,54	6,62	109,86	1,7,3
	Zaļu tēja	180				0	

Pusdienas	Zupa "Rasolņiks"	100	3,95	5,54	8,26	98,7	
	Rudzu maize	40	3	0,4	18,6	90	1,7
	Maizes ķīselis	80	2,18	0,26	26,11	115,5	1
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7

Launags	Biezpiens ar krējumu, zaļumiem	50/15	7,45	1,711	1,03	49,319	7
	Baltmaize	20	1,7	0,36	10,2	50,84	1
	Skolas piens 1,5%	200				0	7
	Svaigs burkāns	50	0,5	0,1	2,4	12,5	
	kopā		29,8	26,721	108,81	795	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

O T R D I E N A

Brokastis	Skolas cīsiņi bērniem	50	8,7	6,72	1,24	100,24	1,7
	Sēklu maize ar sv.gurķi/tomātu	12/5/20	1,63	5,38	6,92	82,62	1,7
	Banāns	60	0,72	0,12	12	51,96	
	Zaļu tēja	180					

Pusdienas	Sakņu sautējums ar gaļu	100	5,8	9,7	8,7	145,3	
	Skābs krējums	25	0,7	5	0,8	51	7
	Rudzu maize	20	1,5	0,2	9,3	45	1
	Kakao biezais ķīselis	50	0,6	0,74	9,31	46,3	
	Piens	100	2,8	2,5	4,7	52,5	7

Launags	Smalkmaizīte	60	3,9	3,85	27,66	160,89	1,7
	Skolas piens 1,5%	200				0	7
	kopā		26,4	34,21	80,63	735,8	
	Pēc MK not.Nr.172- 3 ēdienreizēs kopā		18-30	24-36	81-120	720-800	
Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g, cukurs - 20 g dienā							

med. nā. 1