

## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 31.05.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 1-4

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (250g/477,2 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu un paprikas salāti [A03, A10] (71g/83,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (204g/140,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Boršcs ar skābētiem kāpostiem un gaļu (250g/274,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Biezpiena sacepums ar rozīnēm [A01, A03, A07] (105g/176,6 kcal) Ķiršu ķīselis (105g/71,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sautēti rīsi ar dārzeņiem un vistas gaļu [A01, A07] (200g/287,5 kcal) Gurķis marinēts (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Jogurta želeja [A07] (106g/142,6 kcal) Sulas ķīselis (105g/83,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (150g/102,2 kcal) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (76g/140,7 kcal) Cūkgājas kotletes [A01, A03, A07] (90g/261,5 kcal) Gurķu, tomātu salāti ar krējumu (65g/26,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Zemeņu kompots (100g/44,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (251g/204,4 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Torte [A01, A07] (100g/347,6 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)			
22,6	97,3	31,8	768,7	25,0	75,9	20,4	590,4	22,6	87,3	15,7	585,3	18,4	62,2	35,4	643,1	23,1	103,1	18,2	671,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 22,6 97,3 31,8 768,7 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,0 75,9 20,4 590,4 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 17,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 22,6 87,3 15,7 585,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 18,4000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 18,4 62,2 35,4 643,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,1000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,1 103,1 18,2 671,1 Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 3,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 85g; Dārzeņi 471g; Kartupeļi 224g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 271g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 266g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 31.05.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 5-9

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (250g/477,2 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu un paprikas salāti [A03, A10] (71g/83,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (200g/137,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Boršs ar skābētiem kāpostiem un gaļu (350g/384,0 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena sacepums ar rozīnēm [A01, A03, A07] (105g/176,6 kcal) Ķiršu ķīselis (105g/67,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sautēti rīsi ar dārzeņiem un vistas gaļu [A01, A07] (220g/316,3 kcal) Gurķis marinēts (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Jogurta želeja [A07] (106g/142,6 kcal) Sulas ķīselis (100g/63,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (180g/122,6 kcal) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (80g/148,1 kcal) Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07] (90g/261,5 kcal) Gurķu, tomātu salāti ar krējumu (70g/28,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Zemeņu komposts (200g/88,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (330g/268,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Torte [A01, A07] (100g/347,6 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)			
23,1	101,6	31,9	788,6	29,8	87,0	27,4	718,7	24,5	89,8	17,0	616,2	19,9	82,1	36,5	739,9	26,7	110,3	23,0	758,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,1 101,6 31,9 788,6 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 9,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,8 87,0 27,4 718,7 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 16,4000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 24,5 89,8 17,0 616,2 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 13,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 19,9 82,1 36,5 739,9 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 16,1000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,7 110,3 23,0 758,0 Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 3,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 125g; Dārzeņi 558g; Kartupeļi 282g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 310g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 273g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.

## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 31.05.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 10-12

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01] (280g/534,4 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu un paprikas salāti [A03, A10] (71g/83,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Ogu ķīselis ar pienu [A07] (230g/154,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar skābētiem kāpostiem un gaļu (400g/438,6 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena sacepums ar rozīnēm [A01, A03, A07] (105g/176,6 kcal) Ķiršu ķīselis (105g/76,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sautēti rīsi ar dārzeņiem un vistas gaļu [A01, A07] (300g/431,4 kcal) Gurķis marinēts (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Jogurta želeja [A07] (106g/142,6 kcal) Sulas ķīselis (100g/63,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (200g/136,3 kcal) Saldā krējuma mērce [A01, A07] (80g/148,1 kcal) Cūkgajas kotletes [A01, A03, A07] (100g/290,5 kcal) Gurķu, tomātu salāti ar krējumu (80g/32,9 kcal) Zemeņu kompots (200g/88,6 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar frikadelēm [A03] (400g/325,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Torte [A01, A07] (100g/347,6 kcal) Sīrupa dzēriens (150g/51,4 kcal)			
25,5	111,0	34,8	862,8	32,8	97,3	31,1	804,1	30,6	106,3	22,5	753,9	21,5	86,1	39,2	786,7	29,9	117,3	27,4	837,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,5 111,0 34,8 862,8 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 10,3000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,8 97,3 31,1 804,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 18,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,6 106,3 22,5 753,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 14,6000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,5 86,1 39,2 786,7 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 16,1000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,9 117,3 27,4 837,6 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 3,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 55g; Augļi un ogas 128g; Dārzeņi 641g; Kartupeļi 319g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 367g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 295g;

Sagatavoja: PII "Pienenīte" saimniecības pārzine Ieva Šreibere. Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta.