



## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 1-4

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni, vārīti [A01] (102g/216,2 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (104g/251,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Burkānu, svaigu kāpostu un kāju salāti (75g/61,2 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/166,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķirbju biezeņzupa ar grauzdīņiem [A01, A03, A07] (205g/185,7 kcal) 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) Citronūdens (204g/8,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (152g/102,2 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar mērci [A01, A03] (150g/272,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (65g/83,5 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (100g/111,5 kcal) Ogu ķīselis (100g/45,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar gaļu (300g/297,7 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (30g/67,7 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/212,0 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/58,5 kcal)			
22,2	101,8	29,7	763,1	20,6	68,3	21,4	553,3	20,2	86,3	28,3	683,3	24,8	67,3	29,5	635,9
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
22,2	101,8	29,7	763,1	20,6	68,3	21,4	553,3	20,2	86,3	28,3	683,3	24,8	67,3	29,5	635,9
<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 6,8000</b>				<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 4,4000</b>				<b>Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 10,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,2000</b>			
(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)	(12-28)	(55-113)	(16-29)	(490-750)
Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 58g; Augļi un ogas 70g; Dārzeņi 498g; Kartupeļi 229g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 216g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 256g;

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



## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 5-9

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni, vārīti [A01] (130g/275,5 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (120g/290,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu, svaigu kāpostu un kāju salāti (75g/61,2 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/166,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķirbju biezeņzupa ar grauzdiņiem [A01, A03, A07] (250g/240,2 kcal) Sautēti rīsi ar dārzeņiem un vistas gaļu [A01, A07] (250g/378,9 kcal) Gurķis marinēts (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Cītronūdens (204g/8,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (200g/134,8 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar mērci [A01, A03] (200g/363,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (65g/83,5 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (100g/111,5 kcal) Ogu ķīselis (120g/52,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar gaļu (400g/397,0 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/212,0 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/58,5 kcal)			
26,1	119,0	33,8	883,7	25,8	84,7	30,5	721,8	25,2	104,0	35,1	836,2	29,3	79,0	35,8	757,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,1 119,0 33,8 883,7 <b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 6,8000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,8 84,7 30,5 721,8 <b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 5,6000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,2 104,0 35,1 836,2 <b>Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 10,0000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,3 79,0 35,8 757,8 <b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,6000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 61g; Augļi un ogas 74g; Dārzeņi 588g; Kartupeļi 304g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 275g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 271g;

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



## Ēdienkarte nedēļai: 18.11.2024 - 22.11.2024

Ērgļu PII Pienenīte JAUNS

Grupa: K 10-12

Otrdiena 19.11.2024				Trešdiena 20.11.2024				Ceturtdiena 21.11.2024				Piektdiena 22.11.2024			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Makaroni, vārīti [A01] (170g/360,3 kcal) Cūkas gaļas gulašs [A01] (120g/290,5 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu, svaigu kāpostu un kāju salāti (75g/61,2 kcal) Ievārījuma ķīselis ar pienu [A07] (200g/166,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķirbju biezeņzupa ar grauzdiņiem [A01, A03, A07] (280g/261,7 kcal) Sautēti rīsi ar dārzeņiem un vistas gaļu [A01, A07] (280g/402,3 kcal) Gurķis marinēts (30g/3,9 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Citronūdens (204g/8,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļi, vārīti (200g/134,8 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar mērci [A01, A03] (200g/363,2 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (40g/90,3 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (65g/83,5 kcal) Piena ķīselis [A01, A07] (100g/111,5 kcal) Ogu ķīselis (120g/52,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar gaļu (420g/416,8 kcal) Saldskābmaize [A01, A07] (50g/112,9 kcal) Biezpiena deserts ar grauzdētām auzu pārslām. [A01, A07] (100g/212,0 kcal) Zemeņu ķīselis (100g/58,5 kcal)			
28,5	135,4	34,9	968,5	29,3	98,3	30,4	789,3	25,0	104,3	35,1	835,9	30,6	85,2	37,1	800,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,5 135,4 34,9 968,5 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 6,8000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,3 98,3 30,4 789,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,0 104,3 35,1 835,9 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,6 85,2 37,1 800,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 10,7000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-4) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 60g; Augļi un ogas 74g; Dārzeņi 625g; Kartupeļi 309g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 285g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 270g;

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