

ĒDIENKARTE NEDĒĻAI

pirmsskola 3-6 gadīgie

Apstiprinu
Alsungas Mākslu pamatskolas direktore:

PIRMDIENA 09.12.2024.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Azu pārsļu biežputra ar ievārij.3-6b/d A	200/20	4,8	2,9	32,6	177	L1 Makaroni ar sieru 3-6b/d	200	9,8	9,6	34,8	276
B2 Piens 3-6 b/d A2	200/	5,6	4,0	9,5	108	L2 Tēja ar medu 1-6b/d	150/4	0,5	0,1	1,6	10
P1 Vārīti griķi 3-6b/d	130/	5,4	1,6	27,2	145						
P2 Maltās gaļas mērce 3-6b/d A1;2	40/15	6,9	14,9	2,5	174						
P3 Burkānu - sezama ,sēk.salāti 3-6b/d A6	60/	1,1	1,1	4,0	33						
P4 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
P5 Sulas dzēriens 1-6b/d	150	0,0	0,0	4,0	15						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	10,5	6,9	42,0	285	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	15,7	18,0	52,0	436						
Kopā: Launags(L)	E28%	10,3	9,7	36,4	285						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami	DĀRZENI 57 grami										
PIEVIENOTAIS ČUKURS 7 grami	KARTUPEĻI 0 grami										
AUGĻI 0 grami	GAĻA 55,8 grami					OGĻHIDRĀTI 4 grami					
						ZĪVS 0 grami					

OTRDIENA 10.12.2024.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Sviestmaize ar gurķi 3-6b/dA1;2	30/5/40	3,5	4,6	21,7	141	L3 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,5	0,1	0,0	3
B2 Kafija ar pienu b/d A2	150/10/	1,1	0,8	1,9	21	C1 Auglis-skolas	100	0,4	0,0	11,3	46
P1 Pelēko zirņu zupa3-6b/d A2	100/7	17,9	11,1	34,1	313						
P2 Blenderētās zemenes ar putukr.3-6b/d	100/20	1,7	7,6	19,8	153						
P3 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
L1 Biezpiens ar krējumu 3-6b/d A2	100/40	11,8	0,3	1,2	54						
L2 Rupjmaize ar sviestu 3-6b/d A2	22	2,3	4,4	13,7	103						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	4,6	5,4	23,6	163	Kopā: Cits(C)	E5%	0,4	0,0	11,3	46
Kopā: Pusdienas(P)	E59%	21,9	19,0	68,2	535	KOPĀ:					
Kopā: Launags(L)	E18%	14,6	4,8	14,9	160						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	DĀRZENI 66,9 grami										
PIEVIENOTAIS ČUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 70,56 grami										
AUGĻI 250 grami	GAĻA 39,8 grami					OGĻHIDRĀTI 9 grami					
						ZĪVS 0 grami					

TREŠDIENA 11.12.2024.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Mannā biežputra ar kanēli,cukuru 3-6b/	200/4	3,2	1,3	15,0	90	L2 Piena rīsu zupa ar rozīnēm3-6b/d A2	200/5	6,1	3,1	28,0	174
B2 Piens 3-6 b/d A2	200/	5,6	4,0	9,5	108	L3 Baltmaize ar ievārijumu 3-6b/d A1;2	30/27	2,5	1,0	33,8	154
P1 Vārīti kartupeļi 3-6b/d	130/	2,6	0,1	25,7	108	C1 Auglis-skolas	100	0,4	0,0	11,3	46
P2 Vistas gaļas fileja krējuma mērcē 3-6b/	40/20/2	14,5	9,2	2,5	151						
P3 Sv.gurķu-kāpostu salāti ar eļļu 3-6b/d	100/	0,9	4,6	3,2	55						
P4 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
L1 Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	0,0	0						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	8,9	5,3	24,5	198	Kopā: Cits(C)	E5%	0,4	0,0	11,3	46
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	20,3	14,2	45,7	384	KOPĀ:					
Kopā: Launags(L)	E34%	8,6	4,1	61,8	328						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami	DĀRZENI 71,2 grami										
PIEVIENOTAIS ČUKURS 3,105 grami	KARTUPEĻI 130,32 grami					OGĻHIDRĀTI 0 grami					
AUGĻI 100 grami	GAĻA 58,9 grami					ZĪVS 0 grami					

CETURDIENA 12.12.2024.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Olu kultenis 3-6b/d A2;3	100/	8,8	7,4	2,4	112	L2 Bulciņa A1;2;3	60/	7,7	4,4	25,9	162
B2 Rupjmaize ar sviestu 3-6b/d A2	22	2,3	4,4	13,7	103	L3 Piens 3-6 b/d A2	200	5,6	4,0	9,5	108
P1 Tēja ar medu 1-6b/d	150	0,6	0,1	12,1	52						
P2 Sv.kāpostu-sakņu zupa 3-6b/dA2	100/7	8,8	10,2	9,7	161						
P3 Kafijas krēms 3-6b/dA2	120/10	2,5	11,7	13,4	171						
P4 Sulas mērce b/d	100/	0,0	0,0	0,0	0						
L1 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	11,7	11,9	28,2	266	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	11,2	21,9	23,1	332						
Kopā: Launags(L)	E36%	15,7	8,7	49,6	340						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENI 145 grami										
PIEVIENOTAIS ČUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 0,098 grami					OGĻHIDRĀTI 5 grami					
AUGĻI 0 grami	GAĻA 35 grami					ZĪVS 0 grami					

PIEKTDIENA 13.12.2024.

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor
B1 Sviestmaize ar ar desu 3-6b/d	30/5/20	5,2	7,4	15,7	149	P6 Sulas dzēriens 1-6b/d	150	0,0	0,0	0,0	0
B2 Kafija ar pienu b/d	150/10/	1,4	1,0	2,4	27	L1 Kellogs ar pienu b/d 3-6A2	55/200	7,6	4,2	31,3	204
P1 Vārīti kartupeļi 3-6b/d	130/	2,6	0,1	25,7	108	L2 Banāns	70	1,4	0,0	22,1	87
P2 Zivs kotlete bd/l	60/	9,7	10,4	1,0	140						
P3 Krējuma mērce 3-6b/d	40/	0,6	6,2	2,9	70						
P4 Biešu salāti ar eļļu bd/l	60/	1,0	1,9	7,4	54						
P5 Rupjmaize b/d	25	2,3	0,3	14,3	70						
Kopā: Brokastis(B)	E19%	6,6	8,4	18,1	176	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	16,2	18,9	51,2	442						
Kopā: Launags(L)	E32%	9,0	4,2	53,4	292						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,5 grami	DĀRZENI 77 grami										
PIEVIENOTAIS ČUKURS 2,001 grami	KARTUPEĻI 130,32 grami					OGĻHIDRĀTI 5 grami					
AUGĻI 96 grami	GAĻA 27 grami					ZĪVS 36 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta sakarā ar pārtikas piegādi, vai citu neplanotu iemesu gadījumā.

Ēdnīcas vadītāja: /Krafta/