

ĒDIENKARTE 1.nedēļa

Bērna vecums: 3 – 6 gadi

PIRMDIENA

- BROKASTIS** Rīsu biezputra(1,7) ar ievārījumu. 200/20. Kakao(7) 150.
- PUSDIENAS** Vistas gaļas sakņu zupa 150. Rupjmaize(1) 10. Makaroni(1) ar vistas fileju un dārzeņiem (7) 150. Tomāts 50. Zemeņu morss. 150
- LAUNAGS** Biezpiens(7) ar cukuru un kanēli 100/15. Baltmaize(1) 20. Tēja 150. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. – 1042.7 kcal: olb.v. – 47.1; tauki – 30.1; ogļh. – 145.5

OTRDIENA

- BROKASTIS** Pankūkas(1,3,7) ar zemeņu mērci 150/20. Tēja 150.
- PUSDIENAS** Kartupeļu – cūkgaļas sautējums(7). 150. Svaigu dārzeņu salāti 50. Kakao ķīselis ar pienu(7). 100/120
- LAUNAGS** Piena makaronu zupa(1,7) 150. Kliju maize(1) ar sviestu(7) 20/5. Auglis 100

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1078.0 kcal: olb.v. 31.0; tauki 43.1; ogļh. 141.6

TREŠDIENA

- BROKASTIS** Vistas gaļas salāti(3,7) 130. Saldskābmaize(1) 10. Tēja ar citronu 150.
- PUSDIENAS** Zivju zupa(4) 150 Rupjmaize(1) 10. Dārzeņu – rīsu sautējums ar cūkgaļu 150. Svaigs gurķis 50. Kefīrs(7) 150.
- LAUNAGS** Mannā biezputra(1,7) ar ķīseli 120/150. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 936.2 kcal: olb.v. 32.7; tauki 39.8; ogļh. 111.5

CETURTDIENA

- BROKASTIS** Auzu pārslu biezputra(1,7) ar ievārījumu 200/15. Kafija(1,7) 150.
- PUSDIENAS** Cūkgaļas kotlete(1,3) ar kartupeļu biezputru(7) 80/130. Svaigu dārzeņu salāti 50. Biezais aveņu ķīselis ar pienu 100/120.
- LAUNAGS** Piena rīsu zupa(7) 150. Baltmaize ar sviestu(1,7) 20/5. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1012.5 kcal: olb.v. 31.3; tauki 39.4; ogļh. 132.7

PIEKTDIENA

- BROKASTIS** Griķi ar krējuma mērci(1,7) 100/40. Tēja 150. Paprika 50.
- PUSDIENAS** Svaigu kāpostu borščs 150. Saldskābmaize(1) 20. Biezpiena sacepums(3,7) ar krējumu(7) 100/15. Upeņu morss.150
- LAUNAGS** Smalkmaizīte 60. Tēja ar citronu 150. Augļi 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1018.6 kcal: olb.v. 32.9; tauki 37.1; ogļh. 137.6

ĒDIENKARTE 2.nedēļa

Bērna vecums: 3 - 6 gadi

PIRMDIENA

- BROKASTIS** Rīsu biezputra(1,7) ar aveņu mērci 200/20. Kakao(7).150
- PUSDIENAS** Sakņu siera zupa(7) 200. Rupjmaize(1). Uzpūtenis ar pienu(1,7) 100/120.
- LAUNAGS** Graudu maize(1) ar sviestu(7) un sieru(7) 30/8/30. Tēja 150. Dārzeņu plate 150.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1016.3 kcal; olb.v. 37.8, tauki 42.6; ogļh. 118.6

OTRDIENA

- BROKASTIS** Omlete(3) 80. Kliju maize(1) ar sviestu(7) un tomātu 20/5/20. Kafija(1,7) 150.
- PUSDIENAS** Makaroni ar malto gaļu(1) 150. Marinētas bietes 50. Saldā biezpiena masa(7) ar ķīseli 60/150.
- LAUNAGS** Mannā biezputra(1,7) ar cukuru un kanēli 150/10. Tēja 150. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 104.4 kcal; olb.v. 33.7, tauki 44.0, ogļh. 135.6

TREŠDIENA

- BROKASTIS** Auzu pārslu biezputra(1,7) ar ievārījumu 200/15. Kafija(7) 150.
- PUSDIENAS** Dārzeņu biezeņzupa(7) ar grauzdiņiem(1) 150/10.
Griķu sautējums ar krējumu(7) 130/15. Svaigs gurķis 50. Kefīrs(7) 150.
- LAUNAGS** Biezpiena sacepums(1,3,7) ar ķīseli 80/120. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1030.2 kcal; olb.v. 43.2; tauki 34.6; ogļh. 135.7

CETURTDIENA

- BROKASTIS** Piena nūdeļu zupa(1,7) 150. Baltmaize ar sviestu(1,7) 10/3. Burkāni 50.
- PUSDIENAS** Zivju kotlete(1,3,4) ar kartupeļu biezputru(7) 70/130. Svaigu dārzeņu salāti 50. Piena ķīselis(7) ar mērci 80/100.
- LAUNAGS** Siera salāti 45 (3,7). Graudu maize(1) ar sviestu(7) 30/8. Tēja ar citronu 150. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1132.1 kcal; olb.v. 39.2; tauki 46.5; ogļh. 138.5

PIEKTDIENA

- BROKASTIS** 5graudu biezputra(1,7) ar ievārījumu 150/15. Kakao 150.
- PUSDIENAS** Buljonzupa (1) 150. Saldskābmaize(1) 0.5gb. Kartupeļi ar maltās gaļas mērci 130/70. Skābu kāpostu salāti (7) 40. Aveņu morss 150.
- LAUNAGS** Kellogs pārslas(1) ar pienu(7) 40/150. Augli.100

Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. 1079.6 kcal; olb.v. 34.7; tauki 34.4; ogļh. 156.5

ĒDIENKARTE

3.nedēļa

Bērna vecums: 3 – 6 gadi

PIRMDIENA

- BROKASTIS** Auzu pārslu biezputra(7) ar cukuru un kanēli 150/10. Kafija (7) 150.
- PUSDIENAS** Frikadeļu zupa(3). 150. Saldskābmaize(1) 10. Dārzeņu – rīsu sautējums 130. Svaiga paprika. 50 Kefīrs(7).150
- LAUNAGS** Graudu maize ar sviestu un šķiņķi 30/8/30. Tēja 150. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Enerģ. uzturvērt. – 1092.6 kcal: olb.v. – 39.8; tauki – 45.7; ogļh. – 129.5

OTRDIENA

- BROKASTIS** Rīsu biezputra(1,7) ar ievārījumu.150/10. Kakao(7).150.
- PUSDIENAS** Kurzemes stroganovs(1,7) ar kartupeļiem 70/150. Svaigu dārzeņu salāti 50. Uzpūtenis ar pienu (1,7) 80/100.
- LAUNAGS** Vārīta ola(3) ar krējuma – majonēzes mērci(7) 10. Kliju maize(1) ar sviestu(7) un svaigu gurķi 20/5/20. Tēja 150.

Kopā pa dienu: Enerģ. uzturvērt. 880.6 kcal: olb.v. 29.9; tauki 32.1; ogļh. 118.1

TREŠDIENA

- BROKASTIS** Kefīra pankūkas(1,3,7) ar ievārījumu 100/15. Piens(7) 150.
- PUSDIENAS** Svaigu kāpostu zupa 150 Rupjmaize(1) 10. Griķi ar maltās gaļas mērci(1,7).100/70. Svaigs gurķis 40. Avenū morss. 150
- LAUNAGS** Mannā biezputra(7) ar ķīseli 100/80. Auglis 100.

Kopā pa dienu: Enerģ. uzturvērt. – 1008.8 kcal: olb.v. – 30.0; tauki – 38.7; ogļh. 134.5

CETURTDIENA

- BROKASTIS** Karstmaize ar sieru(1,3,7) 83. Tēja 150. Auglis 100.
- PUSDIENAS** Kartupeļu - gaļas sautējums(1) 150. Svaigu dārzeņu salāti 50. Kakao ķīselis ar pienu(1) 80/100.
- LAUNAGS** Piena makaronu zupa(1,7) 150. Kliju maize(1) ar sviestu(7) 20/5. Svaigi burkāni 50.

Kopā pa dienu: Enerģ. uzturvērt. 969.2 kcal; olb.v. – 33.8; tauki 45.9 ogļh. – 105.3

PIEKTDIENA

- BROKASTIS** Biezpiens(7) ar krējumu(7) un ievārījumu 80/15. Baltmaize(1) 20. Tēja.150
- PUSDIENAS** Biešu zupa(3) 150 Saldskābmaize(1) 10. Cīsiņi (1,3) ar kartupeļu biezputru(7) 60/130. Dārzeņu salāti 50. Upeņu morss 150.
- LAUNAGS** Smalkmaizīte (1,3,7) 60. Tēja 150. Augļi 100.

Kopā pa dienu: Enerģ. uzturvērt. – 1011.0 kcal: olb.v. – 34.2; tauki – 39.8; ogļh. 129.1

ĒDIENKARTE 4.nedēļa

Bērņa vecums: 3 – 6 gadi

PIRMDIENA

- BROKASTIS** Piecu graudu biezputra(1,7) ar ievārījumu 150/10. Kakao(7) 150.
- PUSDIENAS** Makaroni(1) ar malto gaļu(7). 130. Marinēts gurķis 40. Rupjmaizes krēms(1,7) ar ķīseli 35/80.
- LAUNAGS** Kliju maize(1) ar sviestu(7) un aknu pastēte(7) 30/8/30. Dārzeņu plate 120. Tēja 150.
- Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. -1187.9 kcal ; Olb.v. – 37.3; Tauki 48.2; Ogļh. 149.4*

OTRDIENA

- BROKASTIS** Sakņu salāti(3,7) 100 Saldskābmaize(1) 20. Kakao 150.
- PUSDIENAS** Frikadeļu zupa ar rīsiem(3) 150. Rupjmaize 10 (1). 20 Griķi ar cūkgaļas gulašu(1,7) 130/70. Svaigs gurķis 50. Dzērveņu morss 150.
- LAUNAGS** Biezpiens(7) ar krējumu(7) un zemeņu mērci 80/20. Baltmaize(1) 20. Tēja ar citronu 150.
- Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. – 1070.9 kcal; Olb.v. – 39.6; Tauki – 47.0; Ogļh. – 121.1*

TREŠDIENA

- BROKASTIS** Mannā biezputra(1,7) ar ievārījumu 200/15. Kakao(7)150.
- PUSDIENAS** Cūkgaļas kotlete(1,3) ar kartupeļiem un mērci (1,7) 80/130/40. Dārzeņu salāti 50. Biezais upeņu ķīselis ar pienu(7) 100/120
- LAUNAGS** Piena nūdeļu zupa(1,7) 150. Banāni 100.
- Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. -1061.2 kcal; Olb.v. – 35.1 Tauki – 36.7; Ogļh. – 147.7*

CETURTDIENA

- BROKASTIS** Auzu pārslu biezputra(7) ar ievārījumu. 150/15. Kafija(1,7) 150.
- PUSDIENAS** Skābu kāpostu zupa 150. Saldskābmaize(1) 10. Rīsu – vistas gaļas sautējums 150. Svaigu dārzeņu salāti 40. Zemeņu morss 150.
- LAUNAGS** Biezpiena sacepums(3,7) ar ķīseli 100/120. Auglis 100.
- Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. – 936.0 kcal; Olb.v. – 43.9; Tauki – 27.8; Ogļh. – 127.3*

PIEKTDIENA

- BROKASTIS** Omlete(3,7) 80. Kliju maize(1) ar sviestu(7) un svaigu gurķi 20/5/20. Tēja 150.
- PUSDIENAS** Zivju kotlete(1,3,4) ar kartupeļiem un mērci(1,7) 80/130/40. Dārzeņu salāti(7) 50. Piena ķīselis(7) ar mērci 80/100.
- LAUNAGS** Kukurūzas pārslas(1) ar pienu(7).40/150 Augļi.100
- Kopā pa dienu: Energ. uzturvērt. -1126.2 kcal; Olb.v. – 41.4; Tauki – 37.6; Ogļh. – 155.5*

* Ēdienkarte sastādīta, pamatojoties uz MK noteikumiem Nr. 172
Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā bērniem no 3 – 6 gadu vecumam 860 - 1170 kcal

** Cipars, kas norādīts iekavās, apzīmē alergēnu grupu, ko var saturēt attiecīgais produkts.

Sastādīja un aprēķinus veica PII „Minka” medicīnas māsa O.Ķirse _____