|  |
| --- |
| **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: Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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 pieni(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: Enerģ. 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 bietes50. 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: Enerģ. 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 ķīseli80/120. Auglis 100. |
| ***Kopā pa dienu: Enerģ. 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 mērci80/100. |
| **LAUNAGS** | Siera salāti 45 (3,7). Graudu maize(1) ar sviestu(7) 30/8. Tēja ar citronu 150. Auglis 100. |
| ***Kopā pa dienu: Enerģ. 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. Augļi.100 |
| ***Kopā pa dienu: Enerģ. 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. Aveņu 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. Teja.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** |
| **Bērna 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:* *Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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: Enerģ. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_