

Ēdienkarte nedēļai: 10.05.2021 - 16.05.2021

Tukuma novada speciālās izglītības iestāde - MD uzturēšana-ēdināšana (Lamiņu muiža) (2021)

Grupa: 1-9 klase (2021-2022)

Pirmdiena 10.05.2021				Otrdiena 11.05.2021				Trešdiena 12.05.2021				Ceturtdiena 13.05.2021				Piektdiena 14.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Ogu maize (60g/194,3 kcal) Jogurts [A07] (180g/85,2 kcal) Kafija [A07] (200g/77,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (250g/210,7 kcal) Ievārījums (50g/32,4 kcal) Kafija [A07] (200g/77,7 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Baltmaize II [A01] (40g/31,2 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal)				Brokastis Kviešu maize [A01] (60g/46,8 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal) Siers [A07] (60g/145,2 kcal) Tomāts (100g/18,4 kcal) Cigoriņu kafija [A07] (200g/109,3 kcal)				Brokastis Graudu maize [A01] (40g/45,5 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Csiņš [A07] (100g/188,0 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Kafija [A07] (200g/77,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kanēli [A07] (262g/285,4 kcal) Ievārījums (50g/32,4 kcal) Kviešu maize [A01] (40g/31,2 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Kafija [A07] (200g/77,7 kcal)			
12,6	58,5	8,1	357,2	12,2	52,8	14,3	388,7	15,7	44,3	11,8	347,2	18,5	24,0	18,3	334,2	14,4	70,9	12,1	449,7
Pusdienas Makaroni vārīti [A01] (200g/57,4 kcal) Kotlete [A01, A03] (100g/339,4 kcal) Piena mērce [A01, A07] (70g/48,6 kcal) Redīsu, burkānu salāti (74g/53,1 kcal) Kakao ķīselis ar ogu mērci [A07] (200g/196,6 kcal) Rudzu formas maize [A01] (45g/88,6 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/96,8 kcal) Gurķu, tomātu salāti ar eļļu (100g/39,9 kcal) Sautētas gaļa mērce [A01, A07, A10] (220g/386,9 kcal) Dzelteno zirņu zupa veģ. [A07] (250g/123,2 kcal) Rudzu formas maize [A01] (45g/88,6 kcal)				Pusdienas Griķi (200g/106,9 kcal) Viltotais zaķis [A01, A03] (100g/354,7 kcal) Biešu, puravu salāti (90g/59,7 kcal) Piena mērce [A01, A07] (55g/38,2 kcal) Gurķu zupa ar krējumu [A01, A07] (250g/158,3 kcal) Rudzu formas maize [A01] (45g/88,6 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (220g/96,8 kcal) Zivs marināde [A04] (100g/204,0 kcal) Biezpiens ar krējumu [A07] (140g/243,4 kcal) Rīsu saldaiss ar ogu mērci [A07] (220g/286,8 kcal) Rudzu formas maize [A01] (45g/88,6 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal)				Pusdienas Rīsi ar burkāniem (250g/78,5 kcal) Vistas fileja krējumā [A01, A07] (140g/66,5 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Formas maize [A01] (40g/78,7 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal) Bulciņa [A01, A03, A07, A08] (80g/338,7 kcal)			
20,1	108,6	29,9	783,7	24,5	87,6	31,6	735,4	23,4	106,2	32,0	806,4	39,6	73,4	52,0	919,6	12,0	78,9	23,1	571,6
Launags Biezpiens ar krējumu [A07] (160g/278,2 kcal) Baltmaize II [A01] (60g/46,8 kcal) Gurķis (54g/6,5 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (12g/16,9 kcal) Tēja (150g/19,1 kcal) Ābols (120g/46,1 kcal)				Launags Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Ogu klimpu zupa [A01, A03, A07, A12] (250g/162,1 kcal)				Launags Kviešu maize [A01] (40g/31,2 kcal) Aknu pastēte [A07] (40g/135,1 kcal) Gurķis (54g/6,5 kcal) Tēja (157g/20,0 kcal)				Launags Ola [A03] (50g/78,6 kcal) Gurķis (54g/6,5 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Graudu maize [A01] (40g/45,5 kcal) Kakao dzēriens [A07] (215g/144,7 kcal)				Launags			
21,4	27,2	24,3	413,6	4,2	37,4	4,7	210,0	7,1	11,0	13,3	192,8	15,5	29,3	12,3	289,1				
Vakariņas Frikadeļu zupa [A03, A07] (335g/348,8 kcal) Maize formas, baltmaize [A01] (85g/119,8 kcal) Tēja (150g/24,0 kcal)				Vakariņas Sakņu sautējums ar gaļu [A07] (305g/286,0 kcal) Marinēts gurķis (74g/18,5 kcal) Kefīrs [A07] (200g/95,8 kcal) Maize formas, baltmaize [A01] (85g/119,8 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (13g/18,4 kcal)				Vakariņas Kartupeļu biezenis [A07] (230g/115,2 kcal) Maltas gaļas mērce [A01, A07] (199g/308,1 kcal) Maize formas, baltmaize [A01] (85g/119,8 kcal) Pikantie burkānu salāti (100g/78,2 kcal) Tēja (200g/32,0 kcal)				Vakariņas Rasoļņiks [A01, A07] (350g/372,0 kcal) Maize formas, baltmaize [A01] (85g/119,8 kcal) Tēja (200g/32,0 kcal)				Vakariņas			

Pirmdiena 10.05.2021				Otrdiena 11.05.2021				Trešdiena 12.05.2021				Ceturtdiena 13.05.2021				Piektdiena 14.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
				Tēja (200g/ kcal) Banāns (200g/153,8 kcal)															
15,2	61,4	20,8	492,6	22,2	94,3	24,6	692,3	19,0	85,9	26,0	653,3	15,4	67,6	21,4	523,8				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
69,3	255,7	83,1	2047,1	63,1	272,1	75,2	2026,4	65,2	247,4	83,1	1999,7	89,0	194,3	104,0	2066,7	26,4	149,8	35,2	1021,3
Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 48,1000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 41,7000				Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 33,0000				Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 35,5000				Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)
Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40)				Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40)				Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40)				Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40)				Sāls(g): (1-5) ; Cukurs(g): (10-40)			
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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 496g; Augļi un ogas 386g; Dārzeņi 1476g; Kartupeļi 1049g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 616g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1625g;

Sagatavoja: Uztura speciāliste: Ilze Lutere