

Ēdienkarte nedēļai: 10.05.2021 - 16.05.2021

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

Grupa: 1-9 klase (2020-2021)

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
Pusdienas Makaroni vārīti [A01] (200g/57,4 kcal) Piena mērce [A01, A07] (100g/69,4 kcal) Vistas karbonāde [A01, A03] (170g/129,6 kcal) Gurķis (50g/6,0 kcal) Skābeņu zupa ar krējumu [A01, A03, A07] (250g/100,7 kcal) Formas maize [A01] (60g/118,0 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal) Banāns (200g/153,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu sautējums veģ. [A07] (250g/101,9 kcal) *Tefteļi dārzeņu mērcē [A01, A03] (170g/370,6 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Formas maize [A01] (45g/88,5 kcal) *Jogurts ar auzu pārslām un banānu [A01, A07] (220g/181,0 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal)				Pusdienas Griķi (200g/106,8 kcal) Kotlete [A01, A03] (130g/441,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu (110g/66,1 kcal) Formas maize [A01] (45g/88,5 kcal) Vistas gaļas zupa ar nūdelēm [A01] (250g/34,9 kcal) Sāls (5g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (195g/85,8 kcal) Aknu plācenītis [A01, A03] (110g/167,2 kcal) Biešu salāti (100g/71,6 kcal) Kakao krēms [A07] (80g/250,1 kcal) Ogu mērce (130g/79,8 kcal) Maize rudzu formas [A01] (45g/88,6 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Aukstā zupa [A03, A07, A10] (350g/217,6 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Banāns (200g/153,8 kcal) Bulciņa [A01, A03, A07, A08] (80g/338,7 kcal)			
21,6	94,5	19,5	634,9	23,1	94,0	31,1	751,2	21,4	82,2	35,4	737,6	18,7	96,6	31,8	743,1	23,9	100,0	28,7	758,0
Uzturvērtības kopā 21,6 94,5 19,5 634,9 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 1,8000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,1 94,0 31,1 751,2 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 6,6000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 21,4 82,2 35,4 737,6 Sāls(g): 5,0000 ; Cukurs(g): 2,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 18,7 96,6 31,8 743,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 30,9000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,9 100,0 28,7 758,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 82g; Augļi un ogas 475g; Dārzeni 702g; Kartupeļi 297g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 381g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 423g;

Sagatavoja: Uztura speciāliste: Ilze Lutere

Ēdienkarte nedēļai: 10.05.2021 - 16.05.2021

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

Grupa: 3-6 gadi Bez piena prod. (2020-2021)

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 Mannā - burkānu biezputra ar ievārījumu bez piena [A01, A07] (110g/103,7 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Ievārījums (50g/32,4 kcal) Tēja (100g/ kcal)				Brokastis Kviešu maize [A01] (60g/46,8 kcal) Ola [A03] (50g/78,6 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Kakao dzēriens ar mandeļu pienu (145g/111,1 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kanēli [A07] (120g/142,0 kcal) Rudzu maize [A01] (30g/33,0 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (8g/11,2 kcal) Kakao dzēriens ar mandeļu pienu (145g/111,1 kcal)				Brokastis Kellogs ar mandeļu pienu [A01] (120g/172,9 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Tēja (100g/12,3 kcal) Ābols (100g/38,4 kcal)				Brokastis Ola [A03] (50g/78,6 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Tēja (260g/32,0 kcal)			
4,5	33,0	5,4	197,7	11,3	30,8	11,6	273,2	5,9	55,4	5,7	297,3	5,2	55,0	2,0	257,7	8,3	15,8	6,4	153,9
Pusdienas Makaroni vārīti [A01] (200g/57,4 kcal) Mērce (bez piena prod.) [A01] (50g/10,6 kcal) Vistas karbonāde [A01, A03] (100g/76,2 kcal) Gurķis (50g/6,0 kcal) Skābeņu zupa ar krējumu [A01, A03, A07] (150g/60,4 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums veģ. [A07] (150g/61,0 kcal) *Teffeļi dārzenu mērcē [A01, A03] (60g/130,7 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Banāns (200g/153,8 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Griķi (100g/53,4 kcal) Kotlete [A01, A03] (100g/339,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu (50g/30,1 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Vistas gaļas zupa ar nūdelēm [A01] (120g/16,8 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (120g/52,8 kcal) Aknu plācenītis [A01, A03] (80g/121,5 kcal) Biešu salāti (100g/71,6 kcal) Kakao ķīselis ar ogu mērci (bez piena) (120g/109,2 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Aukstā zupa (bez piena prod) [A03, A07, A10] (300g/103,8 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Banāns (150g/115,4 kcal) Bulciņa [A01, A03, A07, A08] (80g/338,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
11,4	40,3	10,9	302,5	11,6	76,6	10,3	446,6	14,3	59,7	25,9	531,6	12,5	67,2	10,9	414,1	16,1	81,0	24,0	605,8
Launags *Mandeļu piena makaronu zupa [A01, A07] (332g/91,0 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (10g/14,0 kcal) Tēja (100g/ kcal)				Launags Kellogs ar mandeļu pienu [A01] (120g/172,9 kcal)				Launags Rosols ar gaļu bez piena prod. [A03] (200g/210,3 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Tēja (100g/ kcal) Banāns (100g/76,9 kcal)				Launags Baltmaize II [A01] (80g/62,4 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal) Ola [A03] (50g/78,6 kcal) Tēja (100g/16,0 kcal) Banāns (120g/92,3 kcal)				Launags Kviešu maize [A01] (40g/31,2 kcal) Piena desa [A03, A07] (50g/94,0 kcal) Sulas dzēriens (260g/86,0 kcal) Ābols (120g/46,1 kcal)			
4,4	21,7	3,8	139,1	3,3	36,7	1,5	172,9	10,6	47,7	12,4	346,2	12,2	33,5	10,5	276,8	10,2	35,3	8,3	257,3
Uzturvērtības kopā 20,3 95,0 20,1 639,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,2 144,1 23,4 892,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,8 162,8 44,0 1175,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,9 155,7 23,4 948,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 34,6 132,1 38,7 1017,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 118g; Augļi un ogas 803g; Dārzeni 690g; Kartupeļi 258g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 245g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 11g;

Sagatavoja: Uztura speciāliste: Ilze Lutere

Ēdienkarte nedēļai: 10.05.2021 - 16.05.2021

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

Grupa: 3-6 gadi (2020-2021)

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 Mannā biezputra [A01, A07] (170g/142,4 kcal) Sviests [A07] (15g/41,3 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Ievārījums (60g/38,9 kcal) Tēja (100g/ kcal)				Brokastis Kviešu maize [A01] (60g/46,8 kcal) Sviests [A07] (10g/27,5 kcal) Siers [A07] (30g/72,6 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Kakao dzēriens [A07] (150g/101,0 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar kanēli [A07] (110g/119,9 kcal) Rudzu maize [A01] (30g/33,0 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (8g/11,2 kcal) Kakao dzēriens [A07] (100g/67,4 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu [A07] (100g/173,9 kcal) Ievārījums (30g/19,4 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Tēja (100g/12,3 kcal) Ābols (100g/38,4 kcal)				Brokastis Ola [A03] (50g/78,6 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Tēja (260g/32,0 kcal)			
9,6	37,1	8,0	256,7	12,8	28,3	10,3	257,1	8,7	34,5	6,5	231,5	12,8	25,0	14,1	278,1	8,3	15,8	6,4	153,9
Pusdienas Makaroni vārīti [A01] (100g/28,7 kcal) Piena mērce [A01, A07] (80g/55,5 kcal) Vistas karbonāde [A01, A03] (100g/76,2 kcal) Gurķis (50g/6,0 kcal) Skābeņu zupa ar krējumu [A01, A03, A07] (200g/80,5 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Dārzenu sautējums veģ. [A07] (150g/61,0 kcal) *Teffeļi dārzenu mērcē [A01, A03] (60g/130,7 kcal) Tomāts (50g/9,2 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) *Jogurts ar auzu pārslām un banānu [A01, A07] (120g/98,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Griķi (100g/53,4 kcal) Kotlete [A01, A03] (100g/339,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu (50g/30,1 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Vistas gaļas zupa ar nūdelēm [A01] (120g/16,8 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal) Sulas dzēriens (100g/32,9 kcal)				Pusdienas Kartupeļi vārīti (120g/52,8 kcal) Aknu plācenītis [A01, A03] (80g/121,5 kcal) Biešu salāti (100g/71,6 kcal) Kakao krēms [A07] (50g/156,4 kcal) Ogu mērce (80g/49,2 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Aukstā zupa [A03, A07, A10] (200g/124,4 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Sviests [A07] (5g/13,8 kcal) Banāns (150g/115,4 kcal) Bulciņa [A01, A03, A07, A08] (80g/338,7 kcal) Sāls (2g/0,0 kcal)			
12,2	45,3	12,3	338,8	11,6	56,7	13,0	391,5	14,3	59,7	25,9	531,6	13,1	65,6	21,9	510,5	17,5	83,5	24,6	626,4
Launags Piena rīsu zupa ar rozīnēm [A07, A12] (200g/132,2 kcal) Graudu maize [A01] (30g/34,1 kcal) Ķīpoku, zaļumu sviests [A07] (20g/28,0 kcal) Tēja (100g/ kcal)				Launags Kellogs ar pienu [A01, A07] (150g/199,3 kcal)				Launags Rosols ar gaļu [A03, A07] (200g/206,8 kcal) Formas maize [A01] (30g/59,0 kcal) Tēja (100g/ kcal) Banāns (100g/76,9 kcal)				Launags Karstmaize ar sieru [A01, A03, A07] (100g/128,0 kcal) Tēja (100g/16,0 kcal) Banāns (100g/76,9 kcal)				Launags Kviešu maize [A01] (40g/31,2 kcal) Piena desa [A03, A07] (50g/94,0 kcal) Sulas dzēriens (260g/86,0 kcal) Ābols (120g/46,1 kcal)			
8,6	26,2	6,1	194,3	6,4	37,5	2,6	199,3	10,8	47,4	12,2	342,7	9,8	34,0	5,1	220,9	10,2	35,3	8,3	257,3
Uzturvērtības kopā 30,4 108,6 26,4 789,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,8 122,5 25,9 847,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,8 141,6 44,6 1105,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,7 124,6 41,1 1009,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 27,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,0 134,6 39,3 1037,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 18,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 269g; Augļi un ogas 612g; Dārzeni 668g; Kartupeļi 267g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 244g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 990g;

Sagatavoja: Uztura speciāliste: Ilze Lutere