

Kuldīgas PII "Bitīte"-attīstības centra 10 dienu ēdienkarte

1/1

- Brokastis.** Rīsu/rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu/sviestmaize
Bezglut. maize ar sv. un tomātu
Tēja ar cukuru.
Svaigs burkāns.
- Pusdienas.** Dārzeņu zupa ar gaļu un skābu krējumu
Rupjmaize „Brencis”/bezglut.maize
Vārīti griķi, c.g. „Strogonovs”
Skābu kāpostu, biešu sal., sulas dzēriens.
- Launags.** Biezpiena plācenīši ar skābu krējumu
Dietisk.smalkmaizīte/banāns,
Bezglut.maize ar vār.gaļu.
Piens/tēja ar cukuru.
- Vakariņas.** Piena auzu pārslu zupa
Sviestmaize ar sieru.

1/2

- Brokastis.** Cīsiņš / sautēta gaļa
Dzirnavu baltmaize/bezgluteīna maize ar sviestu, sv.gurķis
Kafija/tēja ar cukuru
Sv. kāposts
- Pusdienas.** Kartupeļu biezenis
Maltā gaļa krējuma mērcē
Svaigu kāpostu/burkānu salāti eļļas mērcē
Biezais augļu ķīselis ar pienu/jogurtu
D. banāns
- Launags.** Piena makaronu zupa
Abavas baltmaize ar džemu.
maize/bezgl.maize ar sviestu,sieru
Ābolu -burkānu salāti .
Tēja ar cukuru.
- Vakariņas.** Omlete ar zaļajiem zirnīšiem
Sviestmaize ar svaigu gurķi.
Tēja ar cukuru.

1/3

Brokastis. Auzu pārslu / prosas biezputra ar ogu ievārījumu. Sviestm. ar tomātu Kakao / tēja ar cukuru. Svaigs auglis.

Pusdienas. Zivju zupa ar kartupeļiem un skābu krējumu
Rupjmaize /bezglut.maize
Rīsu plovš ar gaļu un dārzeņiem
Kefīrs/sulas dzēriens

Launags. Dārzeņu salāti ar krējumu,
Tīruma baltmaize / galete ar sviestu
Augļu tēja ar cukuru.

Vakariņas. Ābolu rausis. Piens.

1/4

Brokastis. Siltais biešu kaviārs
Abavas baltmaize/bezglut.maize ar sviestu un sieru
Kafija/tēja ar cukuru
Sv. burkāns

Pusdienas. C/gaļas šnicele.Vārīti kartupeļi, krējuma-tomātu mērce
Svaigu kāpostu salāti ar ķīmenēm
Mannā/rīsu biežputra ar sulas mērci

Launags. Piena nūdeliņu / frikadeļu zupa
Acepta karstā olmaize
D. bezglut.maize

Vakariņas. Cepti kartupeļi ar olu un sieru
Tēja ar cukuru.

1/5

Brokastis. Biezpiens ar sv. gurķi, krējumu
Abavas baltmaize/bezglut. maize ar olu sviestu
Kakao/tēja ar cukuru.
Svaigs kāposts

Pusdienas. Zirņu zupa ar gaļu
Skābs krējums
Rupjmaize/bezglut.maize
Cepts vistas šķiņītis
Vārīti kartupeļi, sk. gurķis
Sulas dzēriens

Launags. Kukurūzas pārslas ar pienu / jogurtu.
D.svaigs auglis

2/1	
Brokastis.	Mannā/griķu biežputra ar ievārījumu/krējumu D. bezgl. maize ar olu Kafija/tēja ar cukuru Svaigs auglis
Pusdienas.	Maltas c. gaļas bumbiņas Tomātu/krējuma mērce Svaigu kāpostu/burkānu salāti eļļas mērcē, rupjmaize kakao ķīselis ar pienu/jogurtu d. banāns
Launags.	Rūjienas salāti Saldskābmaize ar sviestu un sieru D. bezgl. maize ar sv. un sieru Tēja ar cukuru
Vakariņas.	Frikadeļu sakņu zupa Sviestmaize .
2/2	
Brokastis.	Omlete/cepta ola Dzirnavu baltmaize/gaļete ar sviestu un tomātu Kakao/tēja ar cukuru. Svaigs burkāns
Pusdienas.	Vistas buljons ar nūdelītēm rupjmaize/bezgluteīna maize sakņu sautējums ar gaļu Sulas dzēriens
Launags.	Piena rīsu zupa Tīruma baltmaize/gaļete ar kakao sviestu Tēja ar cukuru
Vakariņas.	Ābolu pankūkas ar skābu krējumu Tēja ar cukuru.
2/3	
Brokastis.	Piena auzu p./kukurūzas putr. zupa Dzirnavu baltmaize / bezglut. maiz. ar sviestu un sieru Tēja ar cukuru Svaigs auglis
Pusdienas.	Biešu zupa ar gaļu un krējumu Rupjmaize „Brencis”/bezglut.maize Vārīti makaroni, maltā gaļa krējuma mērcē Skābs gurķis Žāvētu augļu dzēriens
Launags.	Pupiņu salāti ar krējumu Saldskābmaize/bezgl. maize ar sviestu Tēja ar cukuru

Vakariņas.	Rīsu biezputra ar ievārījumu Tēja ar cukuru.
2/4 Brokastis.	Makaronu piena zupa Graudu maize/bezglut.maize ar olu sviestu Svaigu dārzeņu salāti Tēja ar cukuru Svaiga burkāna gab.
Pusdienas.	C.g. gulašs krējuma mērcē Vārīti kartupeļi Vārītu biešu salāti Ievārījuma uzpūtenis ar pienu Jogurts ar augļiem
Launags.	Rauga / bezgl.milt.pankūkas ar ogu ievārījumu/sk.krējumu Piens/tēja ar cukuru
Vakariņas.	Nūdeliņu piena zupa. Sviestmaize ar desu.
2/5 Brokastis.	Daudzgraudu/rīsu biezputra ar ievārījumu Kafija/tēja ar cukuru galete ar sviestu un gurķi Svaigs burkāns
Pusdienas.	Cepta zivs fileja Krējuma mērce Vārīti kartupeļi Ābolu/ burkānu salāti Biezpiena sacep. ar sulas mērci
Launags.	Zaļo zirnīšu puravu salāti Tēja ar cukuru Baltmaize/galete ar sviestu un sieru Ābols.

Ēdienkarte sastādīta atbilstoši MK noteikumiem NR.172 no 13.03.2012. "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem"; MK noteikumi Nr. 405 no 14.07.2015. "Grozījumi Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumos Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem".

Ēdienkartē iespējamās izmaiņas ēdienreizei noteiktas kalorāžas ietvaros.