

## Ēdienkarte nedēļai: 20.09.2021 - 24.09.2021

### 7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 20.09.2021				Otrdiena 21.09.2021				Trešdiena 22.09.2021				Ceturtdiena 23.09.2021				Piektdiena 24.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/122,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/14,3 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/83,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/148,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Arbūzi 1-2 (90g/33,7 kcal)			
6,3	33,2	7,6	219,9	7,5	44,1	8,2	272,8	7,4	46,4	8,2	280,5	6,2	44,8	6,2	251,5	6,7	42,2	5,0	231,3
<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 1-2 (150g/57,1 kcal) Kāpostu tīteni ar gaļu (viltotie) 1-2 [A01, A07] (170g/137,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/104,6 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/145,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv. tomātu, sīpolu salāti (a/e) 1-2 (50g/40,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Aveņu dzēriens (s/o) 1-2 (100g/18,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 1-2 (150g/63,3 kcal) Sautēti kartupeļi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/172,1 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (50g/57,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal) Zivju teftelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/106,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 1-2 (50g/68,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
18,0	30,5	8,0	259,2	23,1	44,0	16,8	415,1	19,5	35,6	13,0	333,1	19,5	41,5	13,9	362,6	18,6	46,5	12,3	371,0
<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu, rozīnēm, ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (130g/163,9 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/36,2 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu ragu ar krēj. 1-2 [A01, A07] (180g/107,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Mazsālītie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A07] (180g/108,2 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (25g/97,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/219,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal)			
20,1	40,8	9,3	310,0	3,4	25,0	4,0	142,1	10,0	16,0	9,2	179,5	6,5	23,3	10,2	205,9	20,4	20,3	14,2	280,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,4 104,5 24,9 789,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,0 113,1 29,0 830,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,9 98,0 30,4 793,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,2 109,6 30,3 820,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,7 109,0 31,5 882,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

## 7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 3-6

Pirmdiena 20.09.2021				Otrdiena 21.09.2021				Trešdiena 22.09.2021				Ceturtdiena 23.09.2021				Piektdiena 24.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/11,7 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/90,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/144,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/170,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/19,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Arbūzi 3-6 (100g/37,4 kcal)			
7,2	35,6	9,1	247,6	8,5	49,9	11,1	327,3	8,5	49,7	9,7	313,0	7,2	48,3	8,3	288,0	8,0	48,9	6,4	275,3
<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 3-6 (200g/80,1 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/198,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (61g/6,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/121,8 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/222,4 kcal) Sv. tomāti 3-6 (58g/8,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Saldētu ogu dzēriens (avenū) 3-6 (150g/26,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 3-6 (200g/97,3 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (210g/338,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (60g/78,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/56,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/81,0 kcal) Cepta karbonāde 3-6 [A01, A03] (120g/226,6 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 3-6 (60g/92,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/140,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/95,0 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 3-6 (60g/90,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
25,7	47,3	11,7	389,9	27,3	47,3	14,3	419,2	29,1	64,1	27,3	610,2	36,0	60,2	25,7	611,0	23,4	60,9	21,0	525,4
<b>Launags</b> Smalkmaizīte ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (160g/310,4 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/77,0 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 3-6 [A07] (150g/94,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu ragu ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/126,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Mazsāļtie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A07] (200g/108,2 kcal) Graudziņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (28g/97,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (155g/242,1 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal)			
25,0	69,5	12,8	481,4	4,6	31,4	5,1	182,9	12,8	22,6	11,3	236,5	6,5	23,3	10,2	205,9	21,7	23,9	16,7	322,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,9 152,4 33,6 1118,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,4 128,6 30,5 929,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,4 136,4 48,3 1159,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,7 131,8 44,2 1104,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,1 133,7 44,1 1123,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: p.i.i.māsa: Ņ. Pritiko  
izsniedza: Ņ. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne