

Ēdienkarte nedēļai: 01.03.2021 - 05.03.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdienas 01.03.2021				Otrdienas 02.03.2021				Trešdienas 03.03.2021				Ceturtdienas 04.03.2021				Piektdienas 05.03.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/104,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (23g/52,2 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/107,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (25g/55,5 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/112,5 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/100,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (38g/77,3 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/107,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Baltmaize ar biezpienu 1-2 [A01, A07] (50g/76,4 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
5,2	28,4	5,7	176,5	9,3	50,7	8,1	303,3	10,1	36,7	7,8	249,8	9,0	36,1	7,2	235,9	14,3	34,7	9,3	268,2
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/51,3 kcal) Viltotais zakis 1-2 [A01, A03, A07] (80g/117,6 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 1-2 [A07] (100g/88,8 kcal) Burkānu salāti (a/e) 1-2 (40g/50,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/36,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/72,5 kcal) Redīsu, burkānu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (40g/22,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/32,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/65,4 kcal) Bitiņķi 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (45g/54,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 1-2 (45g/56,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu dzerveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/28,9 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/53,6 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (100g/87,6 kcal) Sv. tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/45,0 kcal)			
18,8	43,3	14,0	367,9	18,7	36,4	10,9	312,8	20,9	45,4	14,8	393,6	17,0	37,0	14,1	339,4	20,0	42,3	9,2	327,7
Launags Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/256,9 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Launags Omlete ar zaļajiem zirnīšiem 1-2 [A01, A03, A07] (135g/139,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Zivju asorti 1-2 [A01, A04, A07] (80g/97,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				Launags Pienā nūdeles 1-2 [A01, A07] (150g/158,1 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/61,9 kcal)				Launags Dārzenų ragu (s/d) 1-2 [A01, A07] (180g/101,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)			
21,3	35,5	16,7	370,9	11,4	19,3	10,2	208,7	12,7	34,5	7,9	252,7	7,7	34,7	5,8	220,0	4,5	36,6	3,6	190,2
Uzturvērtības kopā 45,3 107,2 36,4 915,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 39,4 106,4 29,2 824,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 43,7 116,6 30,5 896,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 33,7 107,8 27,1 795,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 38,8 113,6 22,1 786,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdienas 01.03.2021				Otrdienas 02.03.2021				Trešdienas 03.03.2021				Ceturtdienas 04.03.2021				Piektdienas 05.03.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

Ēdienam pievienotā sāls daudzums 2gr. dienā,
cukura daudzums nepārsniedz 20gr. dienā.

Ēdiens satur alergēnus: A01 - graudaugi, kas satur glutēnu, A03 - olas, A03 - zivs, A07- piens un tā produkti

(18-30) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(81-120) (24-36) (720-800)	(18-30) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(81-120) (24-36) (720-800)	(18-30) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(81-120) (24-36) (720-800)	(18-30) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(81-120) (24-36) (720-800)	(18-30) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	(81-120) (24-36) (720-800)
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 01.03.2021				Otrdiena 02.03.2021				Trešdiena 03.03.2021				Ceturtdiena 04.03.2021				Piektdiena 05.03.2021		
Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (24g/58,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/123,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/68,4 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/119,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/145,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (44g/92,0 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Baltmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A07] (61g/83,0 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)		
33,5	8,6	226,4	12,9	57,2	12,7	387,0	15,8	47,7	13,7	369,4	10,7	37,8	11,9	293,2	20,2	45,5	15,4	389,0
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) Viltotais zakis 3-6 [A01, A03, A07] (100g/142,4 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 3-6 [A07] (100g/109,5 kcal) Burkānu salāti (a/e) 3-6 (50g/52,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/35,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (210g/338,9 kcal) Redīsu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sv.ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/41,5 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/79,4 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,9 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 3-6 [A07] (90g/89,2 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (55g/75,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal) Cepta vista 3-6 (130g/166,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 3-6 (55g/76,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Saldētu dzerveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/42,3 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (200g/75,5 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/56,2 kcal)		
57,9	16,6	478,4	25,4	54,1	24,0	524,4	26,3	54,0	19,2	487,9	31,0	48,6	21,6	505,3	27,8	56,1	13,0	442,0
Launags Kartupeļu-biezpiena plācenīši ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/322,9 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (203g/101,4 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				Launags Omlete ar zaļajiem zirnīšiem 3-6 [A01, A03, A07] (140g/161,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal)				Launags Zivju salāti ar krējumu 3-6 [A03, A04, A07] (200g/203,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Āboli 3-6 (100g/52,2 kcal)				Launags Smalkmaizīte ar kanēli 3-6 [A01, A03, A07] (150g/244,9 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (200g/123,9 kcal)				Launags Dārzeņu ragu (s/d) 3-6 [A01, A07] (200g/107,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)		
40,2	24,1	463,3	12,2	22,9	12,5	246,2	12,7	44,7	9,1	303,6	11,5	59,9	9,8	368,8	5,5	40,1	3,8	210,0
Uzturvērtības kopā 55,6 131,6 49,3 1168,1 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				Uzturvērtības kopā 50,5 134,2 49,2 1157,6 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				Uzturvērtības kopā 54,8 146,4 42,0 1160,9 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				Uzturvērtības kopā 53,2 146,3 43,3 1167,3 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				Uzturvērtības kopā 53,5 141,7 32,2 1041,0 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: N. Pritiko

izsniedza: N. Lucenko

saņema: J. Madelāne