

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

| Pirmdiena 02.08.2021 | | | | Otrdiena 03.08.2021 | | | | Trešdiena 04.08.2021 | | | | Ceturtdiena 05.08.2021 | | | | Piektdiena 06.08.2021 | | | |
|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/100,2 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi "Skolas" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) | | | | Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/112,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/33,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (23g/52,2 kcal) Nektarīni 1-2 (90g/35,7 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/107,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal) | | | | Brokastis Prosas-azu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/106,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (43g/92,2 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/101,8 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (100g/22,8 kcal) Baltmaize ar biežpienu 1-2 [A01, A07] (50g/76,4 kcal) | | | |
| 6,2 | 32,4 | 4,3 | 183,9 | 7,3 | 37,1 | 7,0 | 233,6 | 4,7 | 42,6 | 5,9 | 232,6 | 8,7 | 28,4 | 10,5 | 233,0 | 10,0 | 31,8 | 5,3 | 201,0 |
| Pusdienas Zirņu zupa 1-2 (100g/60,0 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Kāpostu un kons. kukurūzas salāti (a/e) 1-2 (40g/52,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal) | | | | Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/61,0 kcal) Vistas gaļas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,6 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (40g/45,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Svaigu ogu dzēriens 1-2 (150g/18,1 kcal) | | | | Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/53,3 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/116,4 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/70,9 kcal) Redīsu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (40g/22,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-rozīnes-rabarberu dzēriens 1-2 (100g/28,9 kcal) | | | | Pusdienas Zemnieku zupa 1-2 (150g/48,9 kcal) Tītara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,5 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/88,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Zivju tēfelis ar rīsiem t/m 1-2 [A01, A03, A04] (80g/102,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Burkānu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu augļu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal) | | | |
| 21,1 | 42,0 | 13,7 | 369,7 | 17,5 | 32,9 | 14,9 | 331,8 | 19,1 | 35,4 | 11,4 | 315,7 | 20,5 | 43,3 | 7,5 | 321,4 | 16,8 | 42,7 | 12,4 | 343,7 |
| Launags Ābolu smalkmaizīte 1-2 [A01, A03, A07] (140g/196,7 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/40,4 kcal) | | | | Launags Sautēti kartupeļi 1-2 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (40g/53,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) | | | | Launags Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/222,1 kcal) Rjaženka 1-2 [A07] (125g/77,5 kcal) | | | | Launags Sautēti dārzeņi ar krējumu 1-2 [A01, A07] (180g/120,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (100g/37,4 kcal) | | | | Launags Piena zupa ar grūbu putr. 1-2 [A07] (180g/104,3 kcal) Baltmaize ar iebiezināto pilnpienu 1-2 [A01, A07] (43g/86,4 kcal) Banāni 1-2 (100g/78,6 kcal) | | | |
| 7,8 | 39,0 | 6,1 | 237,1 | 5,4 | 40,4 | 8,1 | 249,0 | 18,4 | 38,9 | 8,7 | 299,6 | 4,3 | 36,7 | 4,0 | 192,9 | 8,2 | 45,9 | 6,4 | 269,3 |
| Uzturvērtības kopā 35,1 113,4 24,1 790,7 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 | | | | Uzturvērtības kopā 30,2 110,4 30,0 814,4 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 | | | | Uzturvērtības kopā 42,2 116,9 26,0 847,9 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 | | | | Uzturvērtības kopā 33,5 108,4 22,0 747,3 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 | | | | Uzturvērtības kopā 35,0 120,4 24,1 814,0 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 | | | |

Sagatavoja: p.i.i.māsa: J.Lazareva
izsniedza: V.Fjodorova
saņēma: J. Madelāne

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

| Pirmdiena 02.08.2021 | | | | Otrdiena 03.08.2021 | | | | Trešdiena 04.08.2021 | | | | Ceturtdiena 05.08.2021 | | | | Piektdiena 06.08.2021 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/145,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Barankas 3-6 [A01] (60g/90,3 kcal) | | | | Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Nektarīni 3-6 (100g/39,7 kcal) | | | | Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/123,1 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal) | | | | Brokastis Prosas-azu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/118,9 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,1 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (54g/118,6 kcal) | | | | Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/121,1 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/35,5 kcal) Baltmaize ar biešpienu 3-6 [A01, A07] (57g/76,4 kcal) | | | |
| 7,8 | 45,8 | 7,2 | 262,8 | 8,5 | 40,2 | 10,1 | 279,9 | 5,0 | 49,6 | 8,2 | 280,1 | 11,4 | 31,2 | 16,1 | 304,6 | 10,0 | 36,3 | 7,4 | 233,0 |
| Pusdienas Zirņu zupa 3-6 (200g/91,3 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/145,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/90,8 kcal) Kāpostu, kons.kukurūzas salāti (a/e) 3-6 (60g/76,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal) | | | | Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/79,8 kcal) Vistas gaļas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/131,4 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 3-6 [A07] (90g/89,2 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (60g/65,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/24,5 kcal) | | | | Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/58,5 kcal) Dabiskā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,7 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (110g/85,5 kcal) Redīsu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (60g/25,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-rozīnes-rabarberu dzēriens 3-6 (150g/44,3 kcal) | | | | Pusdienas Zemnieku zupa 3-6 (200g/53,9 kcal) Tītara gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/112,1 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) | | | | Pusdienas Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/118,6 kcal) Zivju teffelis ar rīsiem t/m 3-6 [A01, A03, A04] (90g/116,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/90,8 kcal) Burkānu salāti ar riekstiem (a/e) 3-6 [A08] (60g/68,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu augļu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal) | | | |
| 29,8 | 60,9 | 16,8 | 508,0 | 22,8 | 42,2 | 19,8 | 430,0 | 25,8 | 48,9 | 14,3 | 417,9 | 25,6 | 53,8 | 9,1 | 399,5 | 23,7 | 57,5 | 20,4 | 499,4 |
| Launags Ābolu smalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (150g/275,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/60,6 kcal) | | | | Launags Vinegrets 3-6 (200g/175,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) | | | | Launags Biezpiena-makaronu sacepums ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/295,8 kcal) Rjaženka 3-6 [A07] (200g/124,0 kcal) | | | | Launags Sautēti dārzeņi ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/177,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Siers 3-6 [A07] (25g/41,8 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Arbūzi 3-6 (109g/40,8 kcal) | | | | Launags Piena zupa ar grūbu putr. 3-6 [A07] (200g/112,2 kcal) Baltmaize ar iebiezināto pilnpienu 3-6 [A01, A07] (51g/103,5 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal) | | | |
| 10,9 | 55,3 | 8,9 | 336,5 | 5,2 | 34,4 | 9,6 | 234,1 | 24,1 | 58,0 | 11,1 | 419,8 | 10,0 | 48,8 | 10,6 | 318,7 | 9,1 | 50,1 | 7,1 | 294,3 |
| Uzturvērtības kopā 48,5 162,0 32,9 1107,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 36,5 116,8 39,5 944,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 54,9 156,5 33,6 1117,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 47,0 133,8 35,8 1022,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 42,8 143,9 34,9 1026,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 | | | |

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

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

| Pirmdiena 02.08.2021 | | | | Otrdiena 03.08.2021 | | | | Trešdiena 04.08.2021 | | | | Ceturtdiena 05.08.2021 | | | | Piektdiena 06.08.2021 | | | |
|---|----------|---------|------------|---|----------|---------|------------|---|----------|---------|------------|---|----------|---------|------------|---|----------|---------|------------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| (22-44) | (97-176) | (29-52) | (860-1170) | (22-44) | (97-176) | (29-52) | (860-1170) | (22-44) | (97-176) | (29-52) | (860-1170) | (22-44) | (97-176) | (29-52) | (860-1170) | (22-44) | (97-176) | (29-52) | (860-1170) |
| Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | | Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172 | | | |

Sagatavoja: p.i.i.māsa: J.Lazareva
izsniedza: V.Fjodorova
saņēma: J. Madelāne

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

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