

## Ēdienkarte nedēļai: 04.10.2021 - 08.10.2021.

### 7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 1-2

Pirmdiena 04.10.2021				Otrdiena 05.10.2021				Trešdiena 06.10.2021				Ceturtdiena 07.10.2021				Piektdiena 08.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/121,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01] (52g/77,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Ķirbju-mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/108,1 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/124,5 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/83,6 kcal) Persiki 1-2 (90g/35,7 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/122,0 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/148,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
7,7	36,8	5,5	218,3	9,1	33,2	9,7	249,5	11,3	48,1	11,2	333,0	8,6	45,7	8,6	288,3	10,5	40,4	9,4	281,1
<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa ar kr. 1-2 [A07] (150g/51,3 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 1-2 [A07] (150g/84,2 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (100g/71,9 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 1-2 (60g/85,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/111,7 kcal) Titāra gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/106,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/28,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/86,4 kcal) Aknu befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/109,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/34,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Plovs ar v/gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/182,7 kcal) Dārzenu asorti ar a/e 1-2 (50g/48,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)			
18,7	40,0	9,8	317,9	23,3	40,9	18,5	422,5	24,5	50,6	13,8	418,0	26,5	39,4	14,7	390,9	16,1	38,9	13,8	337,7
<b>Launags</b> Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 1-2 [A01, A03, A07] (180g/229,1 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				<b>Launags</b> Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Zivis ar dārzeņiem 1-2 [A04, A07] (80g/84,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu ragu 1-2 [A01, A07] (200g/120,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/134,2 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (140g/118,2 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 1-2 [A07] (80g/90,9 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/42,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (90g/33,7 kcal)			
10,1	46,3	14,2	351,1	11,8	34,0	7,2	241,0	4,2	27,3	4,0	155,3	11,5	15,9	8,5	176,9	14,6	40,9	10,6	305,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,5 123,1 29,5 887,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 108,1 35,4 913,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,0 126,0 29,0 906,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,6 101,0 31,8 856,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,2 120,2 33,8 923,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 04.10.2021				Otrdiena 05.10.2021				Trešdiena 06.10.2021				Ceturtdiena 07.10.2021				Piektdiena 08.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
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			

Grupa: 3-6

Pirmdiena 04.10.2021				Otrdiena 05.10.2021				Trešdiena 06.10.2021				Ceturtdiena 07.10.2021				Piektdiena 08.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 3-6 [A01] (61g/90,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Ķirbju-mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/132,6 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (25g/94,4 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/90,1 kcal) Persiki 3-6 (10g/4,0 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/170,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
9,3	43,0	7,2	263,3	15,7	48,7	17,3	404,8	17,0	52,4	17,1	424,8	9,5	49,2	10,7	325,0	17,3	55,3	14,8	415,4
<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa ar kr. 3-6 [A07] (200g/78,3 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (54g/6,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/65,6 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 3-6 [A07] (200g/104,4 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/179,2 kcal) Kartupeļu-puku kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/83,8 kcal) Biešu salāti ar kons.gurķiem (a/e) 3-6 (50g/72,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/106,4 kcal) Tītara gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/112,1 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (60g/72,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/38,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/95,9 kcal) Aknu befstroganovs 3-6 [A01, A07] (100g/136,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 3-6 (60g/69,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Plovs ar v/gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/223,7 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (60g/10,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)			
26,2	56,7	12,8	439,8	30,1	53,0	23,6	545,4	29,5	59,3	15,5	487,8	30,8	52,6	18,4	488,9	21,1	51,6	12,1	392,5
<b>Launags</b> Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/248,6 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) Āboli 3-6 (107g/56,0 kcal)				<b>Launags</b> Zivju salāti ar rīsiem 3-6 [A03, A04, A07] (200g/221,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenų ragu 3-6 [A01, A07] (200g/118,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/134,2 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (140g/121,0 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 3-6 [A07] (80g/88,9 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/63,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Arbūzi 3-6 (100g/37,4 kcal)			
12,0	52,2	16,7	404,6	13,8	42,8	10,8	313,5	5,0	28,8	3,8	163,8	12,1	17,2	8,7	187,6	15,4	40,9	12,3	325,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,5 151,9 36,7 1107,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 59,6 144,5 51,7 1263,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,5 140,5 36,4 1076,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 52,4 119,0 37,8 1001,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,8 147,8 39,2 1133,1 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 04.10.2021				Otrdiena 05.10.2021				Trešdiena 06.10.2021				Ceturtdiena 07.10.2021				Piektdiena 08.10.2021			
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)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

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