

Ēdienkarte nedēļai: 05.05.2021 - 08.05.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021				Sestdiena 08.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 3.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/141,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/114,4 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/118,3 kcal) Rīvīti burkāni, rozīnes ar cukuru 1-2 (52g/25,8 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/50,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)			
8,2	37,6	7,6	245,3	7,4	39,7	7,2	247,0	8,6	38,1	8,1	253,7	7,3	51,2	5,1	272,8
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/68,8 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/202,0 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (40g/38,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/93,7 kcal) Viltotie kāpostu fileti ar gaļu 1-2 [A01, A07] (180g/126,8 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)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/95,4 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Redīsu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Dabiskā šniecele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Sautēti kabači 1-2 [A01] (60g/41,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/19,6 kcal)			
21,0	40,7	14,3	376,9	21,5	36,1	6,5	283,1	22,7	42,4	12,6	368,8	20,5	41,3	13,7	365,1
Launags Dārzenu ragu ar kausēto sieru 1-2 [A07] (180g/135,6 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 Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīsiem un gurķiem (a/e) 1-2 (50g/59,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Smalkmaizīte ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/237,3 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/14,3 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (100g/22,8 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/32,9 kcal)			
7,0	34,5	6,5	217,7	9,7	19,9	12,8	224,3	7,7	61,8	4,0	305,7	9,8	36,7	5,0	221,9
Uzturvērtības kopā 36,2 112,8 28,4 839,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 38,6 95,7 26,5 754,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 39,0 142,3 24,7 928,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 37,6 129,2 23,8 859,8 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

Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021				Sestdiena 08.05.2021			
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)
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			

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

Ēdienkarte nedēļai: 05.05.2021 - 08.05.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021				Sestdiena 08.05.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 3.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/170,3 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/137,6 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,1 kcal) Rīvīti burkāni, rozīnes ar cukuru 3-6 (60g/28,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/50,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
12,3	50,5	11,8	349,0	10,5	46,6	11,3	323,5	9,6	42,1	10,9	299,1	10,9	63,5	8,6	366,5
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/82,4 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/222,4 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (86g/13,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/116,7 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/197,2 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/115,0 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/140,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (110g/89,5 kcal) Redīsu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/34,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/39,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Dabiskā šnicle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Sautēti kabači 3-6 [A01] (80g/59,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/63,0 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/21,8 kcal)			
26,3	56,7	12,6	446,9	28,9	53,6	11,3	424,1	27,4	46,7	18,7	457,6	27,2	58,0	17,0	496,6
Launags Dārzenų ragu ar kausēto sieru 3-6 [A07] (200g/142,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Āboli 3-6 (101g/52,7 kcal)				Launags Omelete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīsiem un gurķiem (a/e) 3-6 (60g/77,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Smalkmaizīte ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/295,9 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/19,9 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (20g/32,8 kcal)			
8,1	42,8	6,8	256,9	10,4	22,5	14,7	255,4	8,9	71,8	6,0	366,9	9,7	35,8	4,9	218,9
Uzturvērtības kopā 46,7 150,0 31,2 1052,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 49,8 122,7 37,3 1003,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 45,9 160,6 35,6 1123,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 47,8 157,3 30,5 1082,0 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

Trešdiena 05.05.2021				Ceturtdiena 06.05.2021				Piektdiena 07.05.2021				Sestdiena 08.05.2021			
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)
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: Ņ. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne