

Ēdienkarte nedēļai: 05.04.2021 - 09.04.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Otrdiena 06.04.2021				Trešdiena 07.04.2021				Ceturtdiena 08.04.2021				Piektdiena 09.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)				Brokastis Prosas-miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/119,1 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/127,3 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal)			
5,1	34,8	4,0	186,7	6,9	39,6	6,5	236,3	9,1	51,6	7,3	301,5	10,9	34,0	10,5	267,4
Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/67,0 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/176,6 kcal) Sv. gurķu salāti ar a/e 1-2 (50g/45,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/47,9 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/100,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Redīsu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/24,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Žāvētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/31,9 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Aknu befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/109,7 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (100g/40,8 kcal) Zivju teftelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A04] (60g/126,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 1-2 (50g/80,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (upeņu) 1-2 (100g/18,3 kcal)			
20,0	40,6	13,6	364,9	19,4	35,3	10,7	309,8	20,3	40,5	8,9	317,9	17,4	43,7	13,7	363,2
Launags Pienā nūdeles 1-2 [A01, A07] (150g/158,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/36,2 kcal) Āboli 1-2 (100g/52,2 kcal)				Launags Biezpiena plācenīsi ar iebiez.p/pienu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/225,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/254,9 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal)				Launags Plovs ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (180g/163,3 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (10g/7,9 kcal)			
8,9	50,6	6,1	285,7	20,0	26,0	14,3	300,3	8,6	36,2	15,5	315,5	4,4	32,8	5,3	190,6
Uzturvērtības kopā 34,0 126,0 23,7 837,3 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 46,3 100,9 31,5 846,4 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 38,0 128,3 31,7 934,9 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 32,7 110,5 29,5 821,2 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			

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

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

Ēdienkarte nedēļai: 05.04.2021 - 09.04.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Otrdiena 06.04.2021				Trešdiena 07.04.2021				Ceturtdiena 08.04.2021				Piektdiena 09.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis Prosas-miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/142,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/105,1 kcal)			
6,5	40,0	5,5	227,0	7,9	43,9	8,6	275,4	13,3	66,0	11,4	411,4	12,5	36,4	13,0	307,1
Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/88,5 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/208,6 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (60g/9,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (151g/66,4 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/125,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Redīsu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (70g/33,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Žāvētu dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/22,8 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/90,9 kcal) Aknas (gab.) ar dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (100g/129,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (67g/10,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (200g/45,5 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/62,7 kcal) Zivju teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A04] (80g/131,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/96,0 kcal) Biešu salāti ar žāvēt. pl. (a/e) 3-6 (60g/112,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Upeņu dzēriens (s/o) 3-6 (150g/19,6 kcal)			
27,8	57,5	10,5	435,9	26,2	44,0	13,4	393,2	27,2	61,8	12,5	458,3	23,0	59,1	17,7	485,0
Launags Ābolu smalkmaizīte 3-6 [A01, A03, A07] (150g/282,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Vīnogas 3-6 (102g/67,6 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar iebiez.p/pienu 3-6 [A01, A03, A07] (125g/285,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/277,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal)				Launags Plovs ar dārzeņiem 3-6 [A01, A07] (200g/192,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
12,0	77,2	9,6	431,9	25,9	35,9	17,1	385,8	10,2	42,7	16,6	357,8	6,4	55,9	5,6	293,1
Uzturvērtības kopā 46,3 174,7 25,6 1094,8 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 60,0 123,8 39,1 1054,4 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				Uzturvērtības kopā 50,7 170,5 40,5 1227,5 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 41,9 151,4 36,3 1085,2 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

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

izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne