

## Ēdienkarte nedēļai: 06.09.2021 - 10.09.2021

### 7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: 1-2

Pirmdienā 06.09.2021				Otrdienā 07.09.2021				Trešdienā 08.09.2021				Ceturtdienā 09.09.2021				Piektdienā 10.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/114,4 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/121,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Nektarīni 1-2 (90g/35,7 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) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				<b>Brokastis</b> biezputra asorti 1-2 [A07] (150g/120,8 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal)			
4,3	31,3	6,3	190,4	6,9	44,8	6,2	254,0	8,3	40,5	8,3	263,8	8,0	43,6	9,0	281,2	8,5	31,8	8,1	224,1
<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/93,7 kcal) Dārzenų ragu (v/g) 1-2 [A01, A07] (170g/152,2 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/40,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu dzerveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/31,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Maltās gaļa mērcē 1-2 [A01] (70g/101,0 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/53,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Burkānu-sieru salāti (a/e) 1-2 [A07] (50g/69,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/86,4 kcal) Zivju teftelis (t/m) 1-2 [A01, A03, A04] (65g/137,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Dārzenų asorti ar a/e 1-2 (50g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)			
22,1	39,0	11,6	342,1	19,4	37,0	14,7	352,6	21,1	40,3	14,7	377,1	19,1	37,4	9,9	311,6	25,3	43,5	14,9	406,1
<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/219,9 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (120g/74,3 kcal) Arbūzi 1-2 (90g/33,7 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (170g/280,9 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Biešu ikri 1-2 [A07] (60g/42,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeņiem 1-2 [A01] (180g/77,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Launags</b> Vārīti griķi 1-2 [A07] (180g/131,3 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)			
20,1	33,3	13,8	327,9	11,4	46,2	14,3	355,9	3,9	27,9	4,5	161,6	4,6	27,6	6,2	177,1	7,1	45,9	5,7	262,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,5 103,6 31,7 860,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 128,0 35,2 962,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,3 108,7 27,5 802,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,7 108,6 25,1 769,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,9 121,2 28,7 892,8 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			

## Ēdienkarte nedēļai: 06.09.2021 - 10.09.2021

### 7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 06.09.2021				Otrdiena 07.09.2021				Trešdiena 08.09.2021				Ceturtdiena 09.09.2021				Piektdiena 10.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/137,6 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Nektarīni 3-6 (100g/39,7 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) Āboli 3-6 (100g/52,2 kcal)				<b>Brokastis</b> biezputra asorti 3-6 [A07] (200g/142,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/86,7 kcal)			
5,3	36,8	8,6	235,1	8,1	50,5	8,2	298,9	11,3	48,2	12,3	342,2	8,9	48,2	11,2	323,1	10,7	37,0	7,9	251,6
<b>Pusdienas</b> Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/122,2 kcal) Dārzenų ragu (v/g) 3-6 [A01, A07] (210g/176,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (55g/8,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (43g/68,1 kcal) Saldētu dzerveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/42,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Pīrādžiņi ar c/gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/327,8 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (60g/71,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/179,2 kcal) Vārtīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Burkānu-sieru salāti (a/e)3-6 [A07] (60g/103,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/38,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/95,9 kcal) Zivju teftelis (t/m) 3-6 [A01, A03, A04] (80g/131,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/98,2 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (60g/10,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Plūmjū dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)			
29,6	54,8	9,6	418,1	28,9	77,2	19,2	587,5	29,5	59,0	23,2	561,7	26,0	51,4	12,8	417,0	28,8	57,7	10,9	437,7
<b>Launags</b> Biezpiena-ābolu pudiņš ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/243,7 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (201g/124,6 kcal) Arbūzi 3-6 (115g/42,9 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/277,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal)				<b>Launags</b> Vīnegrēts 3-6 (200g/165,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti kabači ar dārzeņiem 3-6 [A01] (200g/79,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Launags</b> Vārtīti griķi 3-6 [A07] (200g/171,3 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
22,4	44,6	17,0	411,2	10,2	42,7	16,6	357,8	5,1	32,2	9,7	226,8	6,2	34,6	6,7	216,1	8,8	54,8	8,5	330,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,3 136,2 35,2 1064,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,2 170,4 44,0 1244,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 139,4 45,2 1130,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,1 134,2 30,7 956,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,3 149,5 27,3 1020,0 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: **Ņ. Pritiko**  
izsniedza: **N. Lucenko**  
saņema: **J. Madelāne**