

## Ēdienkarte nedēļai: 09.08.2021 - 13.08.2021

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 09.08.2021				Otrdiena 10.08.2021				Trešdiena 11.08.2021				Ceturtdiena 12.08.2021				Piektdiena 13.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/136,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/107,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/33,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (26g/57,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/103,3 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (23g/52,2 kcal) Nektarīni 1-2 (90g/35,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/104,9 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/36,6 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/146,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (23g/52,2 kcal)			
9,6	36,0	6,8	238,0	6,4	30,2	6,5	197,4	5,6	37,0	5,4	210,6	7,7	43,5	6,3	254,7	8,8	31,8	8,6	233,0
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (100g/98,6 kcal) Kāpostu tīteni ar gaļu (viltotie) 1-2 [A01, A07] (170g/142,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (40g/4,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (100g/43,0 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/131,2 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv.tomātu, sīpolu salāti (a/e) 1-2 (55g/44,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Svaigu augļu dzēriens 1-2 (100g/18,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,8 kcal) Aknų kotletes 1-2 [A01, A03] (60g/132,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 1-2 (55g/65,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/85,4 kcal) Zivju kotlete 1-2 [A01, A03, A04] (60g/119,8 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 1-2 (50g/61,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/16,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/45,5 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 1-2 [A01, A03, A07] (170g/231,7 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (55g/51,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)			
20,1	30,8	11,7	302,6	19,6	36,5	13,7	342,7	19,9	41,7	16,5	394,8	21,0	41,2	14,9	376,6	17,5	40,6	16,9	379,6
<b>Launags</b> Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/72,5 kcal) Vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (60g/88,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Āboli 1-2 (70g/36,5 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu "zrazi" ar dārzenų pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/187,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/201,7 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (120g/60,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 1-2 [A07] (50g/29,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Melnā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (98g/36,7 kcal)			
10,7	32,6	9,1	248,0	10,7	46,7	10,0	316,4	20,7	19,0	12,8	261,7	9,6	15,9	10,6	186,8	9,0	37,4	4,9	222,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,4 99,4 27,6 788,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,7 113,4 30,2 856,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,2 97,7 34,7 867,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,3 100,6 31,8 818,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,3 109,8 30,4 834,9 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 09.08.2021				Otrdiena 10.08.2021				Trešdiena 11.08.2021				Ceturtdiena 12.08.2021				Piektdiena 13.08.2021			
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			

## Ēdienkarte nedēļai: 09.08.2021 - 13.08.2021

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

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 09.08.2021				Otrdiena 10.08.2021				Trešdiena 11.08.2021				Ceturtdiena 12.08.2021				Piektdiena 13.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/182,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/120,0 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/48,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (29g/66,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/118,5 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (28g/65,2 kcal) Nektarīni 3-6 (100g/39,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/67,5 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,6 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/63,1 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (24g/58,6 kcal)			
12,4	47,5	7,6	302,9	7,6	30,8	9,6	235,0	6,1	42,3	7,6	250,6	10,9	57,8	10,2	360,0	8,6	31,6	10,6	250,3
<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klīpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/117,9 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/202,2 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu ananasa dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/59,4 kcal) Belašs 3-6 [A01, A03, A07] (210g/419,7 kcal) Sv.tomātu, sīpolu salāti (a/e) 3-6 (60g/49,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Svaigu augļu dzēriens 3-6 (150g/22,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/65,9 kcal) Aknu kotletes 3-6 [A01, A03] (80g/157,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/81,8 kcal) Burkānu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (70g/44,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/101,1 kcal) Zivju kotlete 3-6 [A01, A03, A04] (80g/132,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/90,8 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (60g/64,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (150g/16,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/67,0 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/288,2 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (65g/70,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/34,2 kcal)			
27,3	46,1	15,9	430,3	26,6	64,7	28,5	613,4	27,2	56,5	16,3	478,5	27,0	49,2	16,5	445,2	24,5	55,5	22,9	522,3
<b>Launags</b> Dārzenu salāti ar desu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/239,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Āboli 3-6 (90g/47,0 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu "zrazi" ar dārzenu pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/206,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/272,9 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (140g/156,7 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 3-6 [A07] (50g/26,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sieriņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Melnā tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Arbūzi 3-6 (100g/37,4 kcal)			
11,5	38,9	16,5	339,7	12,6	50,8	12,4	360,9	24,1	28,2	19,8	372,9	12,8	18,8	12,5	231,0	9,0	40,3	4,9	230,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,2 132,5 40,0 1072,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 146,3 50,5 1209,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,4 127,0 43,7 1102,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,7 125,8 39,2 1036,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,1 127,4 38,4 1003,4 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 09.08.2021				Otrdiena 10.08.2021				Trešdiena 11.08.2021				Ceturtdiena 12.08.2021				Piektdiena 13.08.2021			
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: E.Hodaņonoka