

Ēdienkarte nedēļai: 11.10.2021 - 15.10.2021

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

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova
2021.g. " 08." oktobrī

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				Brokastis 5.graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Arbūzi 1-2 (90g/33,7 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Kīrbju-prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/110,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/82,3 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis Miežu-auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,9 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/75,3 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				Brokastis Kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Burkānu salmiņi 1-2 (50g/12,5 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Baltmaize ar sieriņu 1-2 [A01, A07] (52g/91,6 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
5,3	32,4	6,1	197,4	10,0	47,8	7,8	291,9	13,8	52,3	13,0	376,0	8,2	53,9	8,2	316,5	12,4	58,1	8,2	346,8
Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) Gaļas rulle ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/100,7 kcal) Piena mērce 1-2 [A01, A07] (35g/33,0 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/88,8 kcal) Burkānu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/65,4 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/159,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/45,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01] (50g/34,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu upeņu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsu 1-2 (150g/44,3 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Dārzeņu asorti ar a/e 1-2 (55g/49,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/67,0 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/128,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Sautēti kabači 1-2 [A01] (80g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/34,9 kcal)			
19,8	39,3	15,4	369,9	18,9	39,4	8,0	301,4	15,4	39,7	13,2	333,7	21,1	45,8	14,1	395,6	20,5	47,7	13,9	393,8
Launags Biezpiena-banānu sacepums saldā mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (180g/203,5 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (150g/92,9 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 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) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Kāpostu tīteni (viltotie) 1-2 [A01, A07] (170g/99,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (180g/112,9 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (42g/84,2 kcal)			
21,1	49,2	8,7	350,5	8,6	36,2	15,5	315,5	4,6	31,9	5,4	188,4	3,6	21,4	4,7	134,1	5,9	33,9	4,5	197,1
Uzturvērtības kopā 46,2 120,9 30,2 917,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 37,5 123,4 31,3 908,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 33,8 123,9 31,6 898,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 32,9 121,1 27,0 846,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 38,8 139,7 26,6 937,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
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 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis 5. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Arbūzi 3-6 (100g/37,4 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Ķirbju-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/135,7 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/78,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/105,1 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/144,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/155,8 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Biezpiena sierīšs "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
6,3	36,8	8,2	236,5	14,7	59,3	11,8	392,2	22,8	56,5	17,9	473,1	15,1	58,0	18,5	454,0	15,4	62,6	15,3	439,2
Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/79,1 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/125,3 kcal) Piena mērce 3-6 [A01, A07] (35g/33,0 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/105,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/62,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/65,3 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/21,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/79,4 kcal) Azu tatāru gaumē ar c/gaļu 3-6 [A01, A07] (200g/193,7 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/56,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Skābētu kāpostu salāti (a/e) 3-6 (60g/69,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu upeņu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar rīsu 3-6 (200g/75,1 kcal) Belašs 3-6 [A01, A03, A07] (210g/383,1 kcal) Dārzeņu asorti ar a/e 3-6 (60g/64,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/100,7 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/171,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Sautēti kabači 3-6 [A01] (100g/73,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (200g/57,2 kcal)			
27,5	53,4	19,3	492,0	25,0	54,1	10,0	399,8	19,6	51,8	21,0	469,3	29,2	70,0	26,4	628,4	28,3	70,1	20,3	569,9
Launags Biezpiena-banānu sacepums saldā mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (180g/218,3 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (200g/123,9 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 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) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Kāpostu tīteni (viltotie) 3-6 [A01, A07] (200g/117,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/116,1 kcal) Baltmaize ar ievārijumu 3-6 [A01] (51g/102,7 kcal)			
22,3	55,0	10,6	396,3	10,2	42,7	16,6	357,8	5,5	37,0	5,5	215,1	4,6	29,2	4,9	170,6	6,6	37,9	4,9	218,8
Uzturvērtības kopā 56,1 145,2 38,1 1124,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 49,9 156,1 38,4 1149,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 47,9 145,3 44,4 1157,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 48,9 157,2 49,8 1253,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 50,3 170,6 40,5 1227,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 11.10.2021				Otrdiena 12.10.2021				Trešdiena 13.10.2021				Ceturtdiena 14.10.2021				Piektdiena 15.10.2021			
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			

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: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne