

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (170g/156,3 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 5. graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (15g/12,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,0 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/83,6 kcal)				<b>Brokastis</b> 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)			
5,9	41,2	6,1	234,5	10,2	42,4	9,1	283,0	4,6	28,7	5,0	173,2	8,1	37,0	8,4	252,6	6,2	35,0	4,9	202,1
<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/47,9 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (9g/7,4 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (1g/1,6 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/67,5 kcal) Titara gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/106,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/74,0 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/24,0 kcal) Žāv. dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/16,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv.gurķu, redīsu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/23,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/56,8 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 1-2 (50g/60,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/95,4 kcal) Mēle (vārīta) piena mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/124,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/72,5 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (50g/59,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/19,6 kcal)			
16,1	21,8	7,8	217,3	22,3	36,1	12,0	341,9	20,3	41,3	11,1	346,6	18,6	44,1	15,0	380,4	21,1	37,6	18,4	394,7
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar augļu-ogu biezeni 1-2 [A01, A03, A07] (180g/267,8 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar ziedkāpostiem 1-2 [A01, A03, A07] (130g/128,6 kcal) Tomāti savā sulā 1-2 (50g/10,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (kart.,kab.) ar krējumu 1-2 [A01, A07] (170g/103,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal)				<b>Launags</b> Zivju asorti 1-2 [A01, A04, A07] (80g/97,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (120g/89,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu, rozīnēm, ieb.pilnpienu 1-2 [A01, A07] (130g/163,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/14,3 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/32,9 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)			
10,1	56,3	12,8	375,4	11,0	17,1	9,3	189,4	3,7	32,1	6,6	195,1	14,0	44,0	7,6	292,7	18,6	34,4	7,9	265,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,1 119,3 26,7 827,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,5 95,6 30,4 814,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,6 102,1 22,7 714,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,7 125,1 31,0 925,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,9 107,0 31,2 862,0 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

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
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			

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

## Ēdienkarte nedēļai: 12.04.2021 - 16.04.2021

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

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (220g/201,7 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/105,1 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/79,6 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/90,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)			
7,3	50,6	8,2	295,4	12,0	45,0	11,7	326,5	9,6	51,3	10,3	330,5	11,0	41,6	12,6	318,3	9,7	44,6	8,4	285,3
<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,0 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu ananasa dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/88,5 kcal) Titara gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/112,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Burkānu salāti ar riekstiem (a/e) 3-6 [A08] (60g/85,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Žāvētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal) Dabiskā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,4 kcal) Vārtīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Sv.gurķu, redīsu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/28,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (200g/88,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar klīpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/75,4 kcal) Vistas gaļas teffelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/135,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (100g/108,0 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 3-6 (60g/77,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/115,0 kcal) Mēle (sautēta ar dārz.) piena mērcē 3-6 [A01, A07] (100g/164,9 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (110g/89,5 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (60g/77,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/21,8 kcal)			
25,2	50,5	11,5	405,1	27,8	46,9	18,1	454,5	27,9	62,0	14,9	491,7	24,5	58,7	17,3	480,6	28,0	51,4	24,3	531,2
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar augļu-ogu biezeni 3-6 [A01, A03, A07] (200g/299,8 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Āboli 3-6 (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Omlete ar ziedkāpostiem 3-6 [A01, A03, A07] (140g/130,2 kcal) Tomāti savā sulā 3-6 (50g/8,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni (kart.,kab.) ar krējumu 3-6 [A01, A07] (190g/110,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)				<b>Launags</b> Zivju salāti ar krējumu 3-6 [A03, A04, A07] (200g/185,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu, rozīnēm, ieb.pilnpienu 3-6 [A01, A07] (130g/168,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/42,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)			
12,3	65,5	14,0	432,8	14,0	26,2	11,5	256,0	5,1	41,7	7,7	246,8	13,1	47,6	8,7	312,7	18,9	37,4	7,9	279,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,8 166,6 33,7 1133,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,8 118,1 41,3 1037,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,6 155,0 32,9 1069,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,6 147,9 38,6 1111,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,6 133,4 40,6 1096,1 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 12.04.2021				Otrdiena 13.04.2021				Trešdiena 14.04.2021				Ceturtdiena 15.04.2021				Piektdiena 16.04.2021			
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: Ņ. Pritiko  
izsniedza: Ņ. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne