

Ēdienkarte nedēļai: 13.09.2021 - 17.09.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 13.09.2021				Otrdiena 14.09.2021				Trešdiena 15.09.2021				Ceturtdiena 16.09.2021				Piektdiena 17.09.2021			
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) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)				Brokastis 5.graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,7 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01] (52g/77,2 kcal) Persiki 1-2 (90g/35,7 kcal)				Brokastis Prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/122,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				Brokastis Miežu-auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Rīvīti burkāni ar cukuru 1-2 (50g/20,6 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
7,0	36,5	5,9	220,7	10,1	46,7	7,6	288,4	7,0	31,8	7,9	220,0	7,5	44,1	8,2	272,8	7,4	40,9	5,9	234,4
Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/73,7 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/179,7 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 1-2 (50g/60,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Aknu kotletes 1-2 [A01, A03, A07] (60g/149,5 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/18,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,2 kcal) Vārīta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (70g/77,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/88,8 kcal) Mazsālītie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/65,4 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/47,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/34,0 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (100g/40,8 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) Žāvētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/34,5 kcal)			
22,1	41,7	13,3	370,9	22,7	47,0	16,3	424,6	16,2	38,0	8,0	282,6	20,7	42,9	14,8	384,9	15,0	38,4	12,5	319,2
Launags Kabaču veltnīši ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/208,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi ar kr. 1-2 [A01, A07] (180g/104,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Dārzeņu ragu ar krēj. 1-2 [A01, A07] (180g/107,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (90g/33,7 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (30g/25,3 kcal) Zivis ar dārzeņiem 1-2 [A04, A07] (90g/93,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (150g/92,9 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/36,2 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)			
7,1	49,1	8,3	290,1	6,5	22,5	3,4	139,6	3,9	32,5	4,2	175,8	11,5	15,2	6,0	153,8	13,6	55,9	8,0	349,4
Uzturvērtības kopā 36,2 127,3 27,5 881,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 39,3 116,2 27,3 852,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 27,1 102,3 20,1 678,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 39,7 102,2 29,0 811,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 36,0 135,2 26,4 903,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 13.09.2021				Otrdiena 14.09.2021				Trešdiena 15.09.2021				Ceturtdiena 16.09.2021				Piektdiena 17.09.2021			
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			

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 13.09.2021				Otrdiena 14.09.2021				Trešdiena 15.09.2021				Ceturtdiena 16.09.2021				Piektdiena 17.09.2021			
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) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 3-6 [A01] (59g/87,3 kcal) Persiki 3-6 (100g/39,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/79,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis Miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/144,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Rīvīti burkāni ar cukuru 3-6 (60g/23,0 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)			
8,4	42,6	7,4	263,5	13,5	55,7	11,3	370,3	10,0	38,8	12,0	297,1	8,5	49,9	11,1	327,3	9,2	48,9	7,9	290,1
Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/98,7 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/229,7 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 3-6 (60g/77,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Konservētu ķiršu dzēriens 3-6 (150g/41,0 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/90,9 kcal) Aknu kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/170,1 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/18,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (60g/71,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/73,0 kcal) Cepta vista 3-6 (130g/166,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/79,4 kcal) Dabiskā šņicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (60g/64,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/38,8 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/44,0 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/62,7 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (60g/74,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Žāvētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal)			
29,6	55,8	16,9	486,6	28,6	62,4	21,9	559,6	29,5	49,8	15,1	445,3	25,6	55,8	18,9	492,8	20,5	55,8	20,0	479,3
Launags Kabaču veltnīši ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/226,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Āboli 3-6 (104g/54,1 kcal)				Launags Dārzenu salāti ar gaļu 3-6 [A03, A07] (200g/223,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Dārzenu ragu ar krēj. 3-6 [A01, A07] (200g/126,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Arbūzi 3-6 (100g/37,4 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Zivis ar dārzeniņiem 3-6 [A01, A04, A07] (120g/109,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				Launags Biezpiena sierīņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (200g/123,9 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/42,7 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)			
8,4	56,9	9,3	336,4	13,4	31,1	13,1	285,1	5,2	39,7	5,3	220,3	16,9	31,7	8,7	267,2	14,8	61,7	9,0	386,9
Uzturvērtības kopā 46,4 155,3 33,6 1086,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 55,5 149,2 46,3 1215,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 44,7 128,3 32,4 962,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 51,0 137,4 38,7 1087,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 44,5 166,4 36,9 1156,3 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 13.09.2021				Otrdiena 14.09.2021				Trešdiena 15.09.2021				Ceturtdiena 16.09.2021				Piektdiena 17.09.2021			
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
saņema: J. Madelāne