

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

---

## Ēdienkarte nedēļai: 14.06.2021 - 19.06.2021

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdienas 14.06.2021				Otrdienas 15.06.2021				Trešdienas 16.06.2021				Ceturtdienas 17.06.2021				Piektdienas 18.06.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/233,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/14,3 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,7 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi " Karamelīte" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/116,3 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Svaigi augļi (100g/25,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/182,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Svaigi augļi (100g/25,4 kcal)			
5,4	32,1	17,0	296,3	7,2	34,1	8,0	231,4	8,8	48,9	7,7	293,1	8,3	36,0	7,2	235,3	10,2	44,4	8,1	283,6
<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/79,4 kcal) Dārzeni ragu ar vistas gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/151,5 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (49g/5,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Upeņu dzēriens (s/o) 1-2 (100g/17,4 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) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Zemeņu dzēriens 1-2 (100g/24,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 1-2 (150g/57,1 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/128,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/16,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/69,8 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/68,5 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/23,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/67,0 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/88,8 kcal) Sv. gurķu, lociņu salāti ar a/e 1-2 (50g/46,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-rozīnes-rabarberu dzēriens 1-2 (100g/28,9 kcal)			
18,7	31,8	9,2	277,5	19,2	38,0	13,8	345,0	18,7	42,2	12,8	353,5	19,8	35,5	12,3	324,6	20,4	46,5	14,6	394,7
<b>Launags</b> Mannas pudiņš 1-2 [A01, A07] (150g/120,8 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/25,6 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena salda massa 1-2 (100g/136,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/16,9 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/36,2 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni 1-2 [A07] (170g/111,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (100g/20,2 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Sautēti kabači 1-2 [A01] (80g/55,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Plovs ar dārzeņiem 1-2 [A01, A07] (180g/163,3 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)			
5,3	38,3	3,8	200,5	8,9	45,4	5,6	260,4	4,4	24,9	4,1	147,7	9,1	17,7	12,7	212,4	4,3	31,0	5,3	182,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,4 102,2 30,0 774,3 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> 35,3 117,5 27,4 836,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,9 116,0 24,6 794,3 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> 37,2 89,2 32,2 772,3 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> 34,9 121,9 28,0 861,0 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			

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: Ņ. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne

## Ēdienkarte nedēļai: 14.06.2021 - 19.06.2021

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

#### Grupa: 1-2

Sestdiena 19.06.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>			
Auzu pārslu biežputra 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)			
7,6	32,5	8,2	228,1
<b>Pusdienas</b>			
Dārzeņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal)			
Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal)			
Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal)			
Sīpolu loku, gurķu, olu salāti ar kr. 1-2 [A03, A07] (50g/27,9 kcal)			
Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal)			
Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
16,6	35,5	12,8	324,3
<b>Launags</b>			
Biezpiena sieriņš "Gardumš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal)			
Tēja 1-2 (10g/1,9 kcal)			
Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)			
9,3	39,8	4,8	238,8
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>33,5</b>	<b>107,8</b>	<b>25,8</b>	<b>791,2</b>
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
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  
saņēma: J. Madelāne

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

---

## Ēdienkarte nedēļai: 14.06.2021 - 19.06.2021

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

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 14.06.2021				Otrdiena 15.06.2021				Trešdiena 16.06.2021				Ceturtdiena 17.06.2021				Piektdiena 18.06.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/141,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (25g/80,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/146,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Svaigi augļi (100g/25,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/210,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Svaigi augļi (100g/25,4 kcal)			
6,7	38,0	5,7	223,3	8,2	37,6	10,1	267,9	12,2	59,5	11,4	382,5	11,3	42,8	12,0	318,4	11,8	51,9	9,3	330,8
<b>Pusdienas</b> Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/120,1 kcal) Dārzenu ragu ar vistas gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/202,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Upeņu dzēriens (s/o) 3-6 (150g/19,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/61,6 kcal) Belašs 3-6 [A01, A03, A07] (210g/430,9 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (60g/67,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Zemeņu dzēriens 3-6 (150g/24,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 3-6 (200g/72,8 kcal) Cepta zivju kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/164,0 kcal) Vārtīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (60g/72,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (150g/16,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Solanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/69,8 kcal) Vistas gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/135,5 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/82,3 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/34,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/100,7 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,9 kcal) Vārtīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Dārzenu asorti 3-6 (60g/10,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-rozīnes-rabarberu dzēriens 3-6 (150g/44,3 kcal)			
26,4	41,9	16,0	410,3	28,5	66,0	30,7	646,5	23,1	53,5	20,1	478,4	24,4	44,7	15,3	403,0	29,4	70,5	12,1	501,8
<b>Launags</b> Mannas pudiņš 3-6 [A01, A07] (200g/139,6 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (200g/35,4 kcal) Melones 3-6 (103g/55,7 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena salda masa 3-6 (100g/136,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/42,7 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu salāti ar gaļu 3-6 [A03, A07] (200g/223,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/19,9 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Sautēti kabači 3-6 [A01] (100g/73,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Launags</b> Augļu zupa ar saldo krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/187,2 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/42,7 kcal)			
5,8	43,6	4,5	230,7	9,2	48,5	5,6	274,8	13,4	30,3	13,1	283,0	10,0	22,0	14,7	251,8	3,2	30,3	11,1	229,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,9 123,5 26,2 864,3 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> 45,9 152,1 46,4 1189,2 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> 48,7 143,3 44,6 1143,9 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> 45,7 109,5 42,0 973,2 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> 44,4 152,7 32,5 1062,5 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			

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: Ņ. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne

## Ēdienkarte nedēļai: 14.06.2021 - 19.06.2021

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

#### Grupa: 3-6

Sestdiena 19.06.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>			
Auzu pārslu biežputra 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)			
10,5	39,3	12,2	302,5
<b>Pusdienas</b>			
Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal)			
Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal)			
Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal)			
Sīpolu loku, gurķu, olu salāti ar kr. 3-6 [A03, A07] (60g/38,5 kcal)			
Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal)			
Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
23,2	54,0	18,6	476,2
<b>Launags</b>			
Biezpiena sierīšs "Mazulis" 3-6 [A07] (80g/215,6 kcal)			
Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)			
Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
7,8	50,0	10,3	316,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>			
41,5	143,3	41,1	1094,9
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(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: Ņ. Lucenko



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

---

saņēma: J. Madelāne