

## Ēdienkarte nedēļai: 15.03.2021 - 19.03.2021

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 15.03.2021				Otrdiena 16.03.2021				Trešdiena 17.03.2021				Ceturtdiena 18.03.2021				Piektdiena 19.03.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/121,7 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,0 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01] (52g/77,2 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (170g/156,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/127,0 kcal) Tēja 1-2 (100g/16,9 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
6,2	38,4	4,0	208,0	11,5	42,8	9,3	299,6	10,6	57,1	9,6	352,9	8,4	44,9	7,9	277,8	8,9	35,8	9,0	252,7
<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/67,5 kcal) Plovs ar gaļu 1-2 [A01, A07] (150g/178,3 kcal) Tomāti savā sulā 1-2 (61g/10,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) Titara gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/108,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/74,0 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/6,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/16,0 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/105,0 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01] (55g/41,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Vārīta mēle 1-2 (60g/94,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 1-2 (100g/19,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/67,0 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (100g/88,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/62,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sulas ķīselis 1-2 [A01] (100g/39,9 kcal)			
19,9	38,5	9,2	313,0	19,4	33,5	7,5	278,9	18,6	38,6	17,2	380,7	15,0	32,2	11,5	287,7	18,4	46,3	15,8	395,6
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar iebiezpiņu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/303,5 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) Āboli 1-2 (100g/52,2 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (40g/53,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzenu salāti ar gaļu 1-2 [A03, A07] (180g/157,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (120g/98,0 kcal) Zivju asorti 1-2 [A01, A04, A07] (80g/97,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīšs "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (100g/78,6 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
11,5	56,1	17,3	416,3	10,0	25,7	12,9	249,9	11,8	20,4	8,2	192,1	13,0	28,3	8,0	230,2	11,7	58,3	6,2	328,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,6 133,0 30,5 937,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,9 102,0 29,7 828,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,0 116,1 35,0 925,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,4 105,4 27,4 795,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,0 140,4 31,0 976,8 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 15.03.2021				Otrdiena 16.03.2021				Trešdiena 17.03.2021				Ceturtdiena 18.03.2021				Piektdiena 19.03.2021			
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: 15.03.2021 - 19.03.2021

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

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 15.03.2021				Otrdiena 16.03.2021				Trešdiena 17.03.2021				Ceturtdiena 18.03.2021				Piektdiena 19.03.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 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) Baltmaize ar saldo biezpienu 3-6 [A01] (59g/87,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (220g/201,7 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (33g/73,9 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 4 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
7,4	43,1	5,4	240,4	16,4	49,7	14,1	383,5	17,4	74,2	16,8	509,9	11,4	52,0	12,0	354,4	13,7	43,2	14,0	345,2
<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/88,5 kcal) Plovs ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/222,4 kcal) Tomāti savā sulā 3-6 (72g/12,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/66,4 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/68,7 kcal) Titara gaļas teftelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/112,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/6,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/31,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/121,8 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (80g/97,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Mēle (vārīta) piena mērcē 3-6 [A01, A07] (100g/154,5 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Aveņu ķīselis (s/o) 3-6 [A01] (150g/28,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/100,7 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/121,2 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 3-6 (50g/90,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas ķīselis 3-6 [A01] (150g/44,3 kcal)			
27,6	54,9	11,9	431,4	23,6	40,0	10,8	345,1	25,3	53,7	25,8	546,6	21,0	51,4	16,2	429,8	26,6	63,6	20,5	539,7
<b>Launags</b> Rauga pankūkas ar iebiezpiņu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/293,4 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Āboli 3-6 (103g/53,6 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/59,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 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 3-6 (200g/22,0 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/96,0 kcal) Zivju asorti 3-6 [A01, A04, A07] (80g/90,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīšs "Gardums" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Augļu salāti ar jogurtu 3-6 [A07] (150g/103,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)			
12,9	60,9	15,7	427,8	11,1	29,6	13,2	273,8	13,4	31,1	13,1	285,1	14,4	31,2	7,9	244,8	10,2	49,4	6,1	287,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,9 158,9 33,0 1099,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,1 119,3 38,1 1002,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 56,1 159,0 55,7 1341,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 46,8 134,6 36,1 1029,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,5 156,2 40,6 1171,9 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 15.03.2021				Otrdiena 16.03.2021				Trešdiena 17.03.2021				Ceturtdiena 18.03.2021				Piektdiena 19.03.2021			
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