

Ēdienkarte nedēļai: 19.04.2021 - 23.04.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdienas 19.04.2021				Otrdienas 20.04.2021				Trešdienas 21.04.2021				Ceturtdienas 22.04.2021				Piektdienas 23.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/116,3 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis Rīsu-azuu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Baltmaize ar siera masu 1-2 [A01, A07] (44g/87,2 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar žāv.augl. 1-2 [A07] (150g/132,2 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis 4.graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/141,8 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/124,5 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01] (52g/77,2 kcal)			
7,2	35,4	9,1	245,2	10,3	41,1	9,7	286,4	6,9	42,3	6,8	249,4	9,6	52,8	7,6	311,1	7,5	37,1	5,7	221,1
Pusdienas Zirņu zupa 1-2 (150g/69,8 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/141,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 1-2 [A07] (50g/29,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Zemeņu dzēriens (s/o) 1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Sautēti kartupeļi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/162,4 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/48,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) "Zrazi" ar krējumu (c/g) 1-2 [A01, A03, A07] (170g/207,7 kcal) Redīsu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (100g/40,8 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Kāpostu-ābolu salāti (a/e) 1-2 (65g/68,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 1-2 (100g/20,2 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Zivju teftelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/106,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/24,0 kcal) Dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/34,5 kcal)			
23,0	43,0	11,4	357,0	16,5	36,9	13,4	335,1	19,7	42,0	11,2	340,3	16,9	39,0	15,0	349,0	17,9	43,0	11,8	343,1
Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/182,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				Launags Dārņu ragu (s/d) 1-2 [A01, A07] (180g/119,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/204,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (130g/96,6 kcal) Biešu ikri 1-2 [A07] (50g/43,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (150g/16,9 kcal)				Launags Vārīti griķi 1-2 [A07] (150g/109,4 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/40,7 kcal) Banāni 1-2 (100g/78,6 kcal)			
9,0	43,1	5,6	250,5	4,2	24,5	5,3	154,2	21,6	20,8	13,7	279,3	4,3	29,8	4,6	172,7	5,5	41,6	4,3	228,7
Uzturvērtības kopā 39,2 121,5 26,1 852,7 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				Uzturvērtības kopā 31,0 102,5 28,4 775,7 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				Uzturvērtības kopā 48,2 105,1 31,7 869,0 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				Uzturvērtības kopā 30,8 121,6 27,2 832,8 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				Uzturvērtības kopā 30,9 121,7 21,8 792,9 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: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne

Ēdienkarte nedēļai: 19.04.2021 - 23.04.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 19.04.2021				Otrdiena 20.04.2021				Trešdiena 21.04.2021				Ceturtdiena 22.04.2021				Piektdiena 23.04.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/146,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (25g/94,4 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/143,1 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (49g/83,1 kcal) Āboli 3-6 (102g/53,0 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar žāv.augļ. 3-6 [A07] (200g/166,5 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (31g/69,8 kcal) Apelsīni 3-6 (99g/38,4 kcal)				Brokastis 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/170,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				Brokastis Prosas-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,5 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 3-6 [A01] (59g/87,3 kcal)			
8,1	39,9	12,1	293,9	13,8	50,2	12,5	361,4	7,9	46,7	9,0	291,6	13,1	62,0	11,5	396,1	8,7	41,7	7,4	257,8
Pusdienas Zirņu zupa 3-6 (200g/98,0 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Salāti no salātu lapām (kr.) 3-6 [A07] (60g/33,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/65,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (zemeņu) 3-6 (150g/26,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/81,4 kcal) Pīrādžiņi ar v/gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/316,9 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 3-6 (50g/63,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (24g/37,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/58,2 kcal) "Zrazi" ar krējumu (c/g) 3-6 [A01, A03, A07] (210g/252,3 kcal) Redīsu, burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/34,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/65,3 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/37,1 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/62,7 kcal) Cepta vista 3-6 (130g/166,2 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Kāpostu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (60g/86,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Citronu limonāde ar cukuru 3-6 (150g/21,3 kcal)				Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/90,0 kcal) Ceptas zivju fileja 3-6 [A01, A04] (80g/117,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (60g/72,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/43,9 kcal)			
30,4	62,6	12,1	475,1	26,5	72,9	18,8	565,7	26,8	56,2	13,8	447,1	29,3	48,2	20,6	488,2	21,2	54,9	19,6	474,2
Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/215,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Bumbieris 3-6 (102g/55,5 kcal)				Launags Dārzeņu ragu (s/d) 3-6 [A01, A07] (200g/130,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (130g/208,4 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (204g/101,8 kcal)				Launags Vinegrets 3-6 (200g/165,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Vārīti griķi 3-6 [A07] (200g/171,3 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
10,7	48,8	6,2	287,8	5,6	31,7	6,0	192,0	23,8	22,5	15,5	310,2	5,1	30,4	9,7	221,7	8,8	54,8	8,5	330,7
Uzturvērtības kopā 49,2 151,3 30,4 1056,8 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				Uzturvērtības kopā 45,9 154,8 37,3 1119,1 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				Uzturvērtības kopā 58,5 125,4 38,3 1048,9 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				Uzturvērtības kopā 47,5 140,6 41,8 1106,0 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				Uzturvērtības kopā 38,7 151,4 35,5 1062,7 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

izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne