

Ēdienkarte nedēļai: 22.03.2021 - 26.03.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

| Pirmdiena 22.03.2021 | | | | Otrdiena 23.03.2021 | | | | Trešdiena 24.03.2021 | | | | Ceturtdiena 25.03.2021 | | | | Piektdiena 26.03.2021 | | | |
|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Kviešu-auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/125,8 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/83,6 kcal) | | | | Brokastis 5 graudu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) | | | | Brokastis Miežu biežputra 1-2 [A07] (150g/116,3 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal) | | | | Brokastis Prosas biežputra 1-2 [A07] (150g/122,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Kivi 1-2 (80g/36,6 kcal) | | | | Brokastis Auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/130,1 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal) 9.30 - piena stunda 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal) | | | |
| 7,7 | 36,1 | 8,8 | 248,6 | 8,3 | 34,0 | 8,8 | 242,3 | 6,0 | 43,5 | 6,4 | 246,4 | 7,7 | 39,1 | 8,0 | 252,2 | 8,7 | 41,9 | 7,5 | 259,5 |
| Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/91,0 kcal) Dārzenų ragu (v/g) 1-2 [A01, A07] (170g/153,2 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/47,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/43,3 kcal) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,8 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 1-2 (50g/67,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal) | | | | Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (100g/40,8 kcal) Vārīta vistas gaļa mērcē 1-2 [A01, A07] (70g/78,0 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/24,0 kcal) Žāvētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/34,5 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/95,4 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/128,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Vār. burkānu salāti ar kr. 1-2 [A03, A07] (55g/36,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-citronu-medu dzēriens 1-2 (100g/41,1 kcal) | | | | Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,2 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/68,5 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (50g/25,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal) | | | |
| 21,9 | 41,1 | 11,3 | 348,8 | 19,3 | 43,6 | 13,1 | 365,4 | 16,4 | 35,6 | 11,0 | 303,7 | 25,7 | 49,1 | 12,6 | 407,7 | 21,4 | 42,3 | 11,9 | 361,1 |
| Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/182,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (100g/78,6 kcal) | | | | Launags Sautēti dārzeņi (kart.,kab.) 1-2 [A01, A07] (170g/97,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal) | | | | Launags Biezpiena-ābolu pudiņš ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/192,8 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (150g/92,9 kcal) | | | | Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/178,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) | | | | Launags Vārīti griķi 1-2 [A07] (180g/131,3 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) | | | |
| 9,7 | 49,9 | 5,5 | 280,2 | 4,3 | 34,1 | 3,8 | 179,6 | 20,0 | 29,7 | 10,9 | 285,7 | 9,7 | 34,4 | 8,8 | 253,3 | 6,0 | 29,7 | 5,5 | 191,9 |
| Uzturvērtības kopā 39,3 127,1 25,6 877,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 31,9 111,7 25,7 787,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 42,4 108,8 28,3 835,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 43,1 122,6 29,4 913,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) | | | | Uzturvērtības kopā 36,1 113,9 24,9 812,5 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 | | | | 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 | | | |

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: 22.03.2021 - 26.03.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

| Pirmdiena 22.03.2021 | | | | Otrdiena 23.03.2021 | | | | Trešdiena 24.03.2021 | | | | Ceturtdiena 25.03.2021 | | | | Piektdiena 26.03.2021 | | | |
|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |
| Brokastis Kviešu-auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/139,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/79,6 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/108,2 kcal) | | | | Brokastis 5 graudu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) | | | | Brokastis Miežu biežputra 3-6 [A07] (200g/146,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal) | | | | Brokastis Prosas biežputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal) | | | | Brokastis Auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/148,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal) 10.00 - piena stunda 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal) | | | |
| 11,4 | 46,1 | 11,5 | 327,7 | 9,3 | 37,4 | 10,9 | 279,2 | 6,9 | 47,1 | 9,4 | 292,6 | 10,6 | 54,9 | 11,9 | 361,6 | 12,7 | 48,3 | 11,3 | 334,3 |
| Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/114,0 kcal) Dārzenų ragu (v/g) 3-6 [A01, A07] (200g/180,7 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (60g/25,7 kcal) Rudzmaize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/70,4 kcal) Picca ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (210g/394,0 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 3-6 (60g/85,4 kcal) Rupjmaize 3-6 (60gr) [A01] (60g/94,2 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal) | | | | Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/62,7 kcal) Cepta vista 3-6 (130g/166,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (60g/96,0 kcal) Rudzmaize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Žāvētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/41,3 kcal) | | | | Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/115,0 kcal) Zivju kottlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/171,9 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Vār. burkānu salāti ar kr. 3-6 [A03, A07] (55g/40,2 kcal) Rudzmaize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-citronu-medu dzēriens 3-6 (150g/68,3 kcal) | | | | Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/73,0 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,9 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (110g/82,3 kcal) Redīsu, sv.gurķu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (70g/42,2 kcal) Rudzmaize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal) | | | |
| 29,3 | 56,1 | 9,9 | 424,9 | 28,6 | 81,3 | 28,1 | 686,0 | 30,3 | 50,2 | 22,3 | 516,3 | 33,4 | 72,3 | 17,2 | 570,7 | 28,3 | 58,4 | 15,9 | 489,2 |
| Launags Makaroni ar sviestu, sieru un olu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/215,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal) | | | | Launags Sautēti dārzeņi (kart.,kab.) ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/115,8 kcal) Rudzmaize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal) | | | | Launags Biezpiena-ābolu pudiņš (krēj.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (155g/218,3 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (200g/123,9 kcal) | | | | Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/221,9 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) | | | | Launags Vārīti griķi 3-6 [A07] (200g/171,3 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) | | | |
| 11,4 | 54,1 | 6,1 | 310,9 | 5,4 | 38,8 | 4,6 | 211,0 | 21,0 | 33,4 | 15,2 | 342,2 | 11,6 | 38,5 | 14,0 | 321,9 | 7,6 | 36,8 | 8,3 | 252,1 |
| Uzturvērtības kopā 52,1 156,3 27,5 1063,5 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 | | | | Uzturvērtības kopā 43,3 157,5 43,6 1176,2 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 | | | | Uzturvērtības kopā 58,2 130,7 46,9 1151,1 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 55,6 165,7 43,1 1254,2 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 | | | | Uzturvērtības kopā 48,6 143,5 35,5 1075,6 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