

Ēdienkarte nedēļai: 23.08.2021 - 27.08.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V.Kolpakova
2021.g. " 20." augustā

Grupa: 1-2

Pirmdiena 23.08.2021				Otrdiena 24.08.2021				Trešdiena 25.08.2021				Ceturtdiena 26.08.2021				Piektdiena 27.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/107,0 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal)				Brokastis Mannas-kukurūzas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/102,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/112,5 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/104,7 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Baltmaize ar siera masu 1-2 [A01, A07] (37g/75,5 kcal) Persiki 1-2 (100g/39,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/104,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)			
8,4	29,3	7,7	210,3	8,4	47,7	7,5	285,1	7,0	44,9	5,3	245,1	9,6	38,7	8,1	259,1	6,4	32,2	4,6	187,8
Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/50,5 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/100,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/6,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Saldētu ogu ķīselis 1-2 [A01] (100g/28,9 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar grauzdiņiem 1-2 [A01] (150g/44,7 kcal) Dabiskā šņicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A01, A04, A07] (150g/67,5 kcal) Vārīta mēle 1-2 (60g/94,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 1-2 (50g/52,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,2 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv.gurķu, tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/47,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/34,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/67,0 kcal) Kartupeļu sacepums ar gaļu pienā mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (180g/233,9 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 1-2 (55g/71,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
19,7	34,9	8,5	291,3	19,3	42,9	8,0	317,2	16,8	33,3	15,8	337,9	19,0	41,9	14,2	366,4	22,7	50,8	16,5	439,9
Launags Rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/315,2 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) Melones 1-2 (90g/48,7 kcal)				Launags Dārzenų ragu (s/d) 1-2 [A01, A07] (180g/107,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (100g/22,8 kcal)				Launags Biezpiena-burkānu plācenīši ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/283,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (122g/60,9 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Zivs ar dārzeņiem 1-2 [A01, A04, A07] (70g/81,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Biezpiena salda massa 1-2 (100g/136,6 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (22g/36,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (100g/37,4 kcal)			
11,9	67,8	12,2	424,5	4,4	22,3	5,3	146,1	22,1	37,4	13,0	344,1	11,0	26,4	6,5	200,7	8,4	38,4	5,6	229,6
Uzturvērtības kopā 40,0 132,0 28,4 926,1 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 32,1 112,9 20,8 748,4 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 45,9 115,6 34,1 927,1 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 39,6 107,0 28,8 826,2 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 37,5 121,4 26,7 857,3 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			

Sagatavoja: p.i.i.māsa: Ņ. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņema: E.Hodaņonoka

Ēdienkarte nedēļai: 23.08.2021 - 27.08.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3- 6

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V.Kolpakova
2021.g. " 20." augustā

Pirmdiena 23.08.2021				Otrdiena 24.08.2021				Trešdiena 25.08.2021				Ceturtdiena 26.08.2021				Piektdiena 27.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/105,1 kcal)				Brokastis Mannas-kukurūzas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/115,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				Brokastis 4 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/143,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/79,6 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (62g/115,8 kcal) Persiki 3-6 (100g/39,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)			
9,7	33,0	10,4	255,3	8,7	50,8	9,6	318,8	8,2	53,1	7,4	301,0	14,6	48,3	14,8	379,0	10,1	44,7	8,9	290,9
Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/90,5 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/117,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/88,6 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (60g/8,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (43g/68,0 kcal) Saldētu ogu ķīselis 3-6 [A01] (150g/42,3 kcal)				Pusdienas Vistas buljons ar grauzdiņiem 3-6 [A01] (200g/66,9 kcal) Dabiskā šnicele (cepta) 3-6 [A01, A03] (80g/210,1 kcal) Vārīti griķi (garnīrs) 3-6 [A07] (100g/109,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/36,6 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 3-6 [A01, A04, A07] (200g/88,5 kcal) Vārīta mēle 3-6 (80g/124,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/98,2 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (60g/71,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/73,0 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 3-6 [A07] (100g/99,1 kcal) Dārzenų asorti 3-6 (70g/10,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ābolu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/44,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/100,7 kcal) Kartupeļu saņemums ar gaļu pienā mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (210g/259,3 kcal) Biešu salāti ar žāv.pl. (a/e) 3-6 (65g/103,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (200g/88,0 kcal)			
27,2	52,1	11,6	415,6	27,0	59,9	14,2	470,1	23,5	51,3	21,4	484,3	24,2	51,7	12,7	410,4	28,7	79,5	20,6	614,5
Launags Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/302,7 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Melones 3-6 (90g/48,7 kcal)				Launags Dārzenų ragu (s/d) 3-6 [A01, A07] (200g/141,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/22,5 kcal)				Launags Biezpiena-burkānu plācenīši ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (150g/299,2 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (140g/109,1 kcal) Zivs ar dārzeniņiem 3-6 [A01, A04, A07] (80g/81,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				Launags Biezpiena salda massa 3-6 (100g/136,6 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (26g/42,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Arbūzi 3-6 (109g/40,8 kcal)			
12,3	67,0	13,3	432,2	5,8	33,7	5,9	202,8	24,4	39,7	17,1	399,2	12,1	33,6	7,5	244,2	8,7	41,4	5,6	242,1
Uzturvērtības kopā 49,2 152,1 35,3 1103,1 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 41,5 144,4 29,7 991,7 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				Uzturvērtības kopā 56,1 144,1 45,9 1184,5 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 50,9 133,6 35,0 1033,6 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				Uzturvērtības kopā 47,5 165,6 35,1 1147,5 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: N. Lucenko
saņēma: E.Hodaņonoka