

Ēdienkarte nedēļai: 26.07.2021 - 30.07.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 26.07.2021				Otrdiena 27.07.2021				Trešdiena 28.07.2021				Ceturtdiena 29.07.2021				Piektdiena 30.07.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/112,5 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/107,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Arbūzi 1-2 (100g/37,4 kcal)				Brokastis .Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/107,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (38g/77,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/100,2 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/104,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (26g/57,1 kcal)			
5,0	30,4	6,3	188,5	6,3	43,0	4,5	228,8	9,2	28,3	8,5	219,1	5,8	33,4	3,4	177,3	5,4	29,3	5,8	181,4
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/45,7 kcal) Plovs (c/g) 1-2 [A01, A07] (150g/178,3 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 1-2 (100g/17,0 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 1-2 (150g/55,6 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/121,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Sautēti kāposti 1-2 [A01] (50g/34,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Jāņogu dzēriens 1-2 (100g/21,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/62,6 kcal) Aknas befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/109,3 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ērkšķogu dzēriens 1-2 (100g/18,1 kcal)				Pusdienas V/gaļas buljons ar nūdelēm 1-2 [A01] (150g/43,0 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 1-2 [A01, A03, A07] (170g/231,7 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 1-2 (50g/62,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/30,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/78,1 kcal) Zivju nūjinas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/119,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/59,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
17,5	32,8	9,0	280,0	20,6	40,6	10,8	335,4	18,6	37,3	9,3	302,1	18,2	48,7	14,7	391,1	23,2	44,2	15,0	403,5
Launags Biezpiena plācenīši ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/258,7 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/40,4 kcal) Āboli 1-2 (100g/52,1 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (150g/150,2 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi 1-2 [A07] (150g/111,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena salda masa 1-2 [A07] (100g/99,0 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/32,9 kcal) Melones 1-2 (100g/54,1 kcal)				Launags Dārzeņu ragu ar krēj. 1-2 [A01, A07] (180g/107,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)			
20,2	43,2	11,8	351,2	9,0	30,0	7,8	225,2	5,4	38,4	4,5	208,2	17,2	20,8	4,3	186,0	5,6	41,4	5,1	228,2
Uzturvērtības kopā 42,7 106,4 27,1 819,7 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 35,9 113,6 23,1 789,4 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 33,2 104,0 22,3 729,4 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 41,2 102,9 22,4 754,4 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 34,2 114,9 25,9 813,1 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			

Sagatavoja: p.i.i.māsa: J.Lazareva
izsniedza: V.Fjodorova
saņema: J. Madelāne

Ēdienkarte nedēļai: 26.07.2021 - 30.07.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdienas 26.07.2021				Otrdienas 27.07.2021				Trešdienas 28.07.2021				Ceturtdienas 29.07.2021				Piektdienas 30.07.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/123,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/123,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal) Arbūzi 3-6 (109g/40,8 kcal)				Brokastis .Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/63,1 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (45g/76,9 kcal)				Brokastis Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/145,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Rausis 3-6 [A01] (45g/86,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/145,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (28g/65,2 kcal)			
5,1	34,9	8,7	226,5	7,1	49,9	6,2	271,5	12,1	32,7	10,6	268,2	7,6	44,6	7,0	259,0	6,5	36,5	8,7	238,2
Pusdienas Sv.kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/62,0 kcal) Plovs (c/g) 3-6 [A01, A07] (210g/224,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (60g/9,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/75,5 kcal) Saldētu sv.ogu dzēriens 3-6 (150g/25,2 kcal)				Pusdienas Pupiņu zupa 3-6 (200g/94,0 kcal) Cepta kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/178,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/90,8 kcal) Sautēti kāposti 3-6 [A01, A07] (60g/50,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Jāņogu dzēriens 3-6 (150g/31,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/59,4 kcal) Aknas befstroganovs 3-6 [A01, A07] (100g/137,0 kcal) Vārīti rīsi (garnīrs) 3-6 [A07] (90g/89,2 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Ērkšķogu dzēriens 3-6 (150g/25,7 kcal)				Pusdienas V/ģaļas buljons ar nūdelēm 3-6 [A01] (200g/54,2 kcal) Kartupeļu sacepums ar vistu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/288,2 kcal) Biešu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (60g/66,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/45,7 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/98,5 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/135,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/90,8 kcal) Redīsu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/24,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
24,7	49,5	11,8	396,7	29,5	58,5	18,2	506,8	23,6	42,8	11,1	356,3	25,3	66,8	18,0	517,7	28,6	54,3	13,7	454,2
Launags Biezpiena plācenīši ar dzemu 1-2 [A01, A03, A07] (140g/277,9 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/83,8 kcal) Āboli 3-6 (102g/53,2 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (180g/175,1 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi 3-6 [A07] (200g/134,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/27,2 kcal) Melones 3-6 (100g/54,1 kcal)				Launags Biezpiena salda masa 3-6 [A07] (130g/128,7 kcal) Baltmaize 3-6 [A01] (20g/32,9 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal)				Launags Dārzeņu ragu 3-6 [A01, A07] (200g/118,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
24,2	49,3	14,5	414,9	11,4	36,6	9,4	275,1	6,4	47,3	5,7	255,5	21,5	24,2	5,7	227,9	9,4	53,2	6,9	305,9
Uzturvērtības kopā 54,0 133,7 35,0 1038,1 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 48,0 145,0 33,8 1053,4 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 42,1 122,8 27,4 880,0 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 54,4 135,6 30,7 1004,6 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 44,5 144,0 29,3 998,3 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			

Sagatavoja: p.i.i.māsa: J.Lazareva

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: V.Fjodorova
saņēma: J. Madelāne