

Ēdienkarte nedēļai: 27.09.2021 - 01.10.2021

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova
2021.g. " 24." septembrī

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdienas 27.09.2021				Otrdienas 28.09.2021				Trešdienas 29.09.2021				Ceturtdienas 30.09.2021				Piektdienas 01.10.2021			
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) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Persiki 1-2 (90g/35,7 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,7 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Ķirbju-prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/110,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Rīsu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/120,8 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (15g/11,1 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)			
6,6	34,4	5,0	200,0	7,9	42,1	8,1	267,1	7,6	42,4	7,4	257,9	7,6	40,1	5,4	232,8	5,4	43,3	4,1	222,0
Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/93,7 kcal) Dārzenu ragu ar cūkgaļu 1-2 [A01, A07] (180g/155,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (40g/4,6 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) Gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/112,8 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/59,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/69,8 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) Burkānu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/45,0 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm(krēj.) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (150g/62,4 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 1-2 (50g/60,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Boršcs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,2 kcal) Mēle (vārīta) piena mērcē 1-2 [A01, A07] (80g/124,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Sv. gurķu salāti ar a/e 1-2 (50g/46,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/28,8 kcal)			
22,5	40,2	7,9	321,5	18,7	41,0	13,6	355,7	19,3	44,8	15,1	384,4	23,4	45,6	14,1	404,7	15,6	39,4	17,0	366,7
Launags Rauga pankūkas ar dzemu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/286,7 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeni 1-2 [A07] (170g/111,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sv. tomāti 1-2 (50g/7,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (110g/240,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu un sieru 1-2 [A01, A07] (180g/183,6 kcal) Zajā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (180g/115,8 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/72,7 kcal)			
10,4	61,0	12,5	394,3	4,9	26,1	4,1	154,5	22,3	21,3	16,9	315,8	8,1	31,8	5,6	203,0	6,9	27,8	6,1	188,5
Uzturvērtības kopā 39,5 135,6 25,4 915,8 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 31,5 109,2 25,8 777,3 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				Uzturvērtības kopā 49,2 108,5 39,4 958,1 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 39,1 117,5 25,1 840,5 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				Uzturvērtības kopā 27,9 110,5 27,2 777,2 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			

Grupa: 3-6

Pirmdiena 27.09.2021				Otrdiena 28.09.2021				Trešdiena 29.09.2021				Ceturtdiena 30.09.2021				Piektdiena 01.10.2021			
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) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Persiki 3-6 (100g/39,7 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Apelsīni 3-6 (100g/39,0 kcal)				Brokastis Ķirbju-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/135,7 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal)				Brokastis Rīsu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/149,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (20g/14,8 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)			
8,4	42,9	7,8	264,6	9,0	46,5	10,2	307,6	8,6	46,8	9,5	298,2	10,9	57,7	9,0	347,1	6,6	49,9	5,5	264,5
Pusdienas Lēcu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/116,7 kcal) Dārzeņu ragu ar cūkgaļu 3-6 [A01, A07] (210g/203,2 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (50g/4,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/68,7 kcal) Kneli ar rīsiem 3-6 [A01, A03, A07] (180g/232,1 kcal) Biešu salāti (a/e) 3-6 (60g/78,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Konservētu zemeņu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (200g/91,3 kcal) Sautēta vista (gab.) 3-6 (100g/129,3 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Burkānu salāti ar riekstiem (a/e) 3-6 [A08] (60g/85,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/56,2 kcal)				Pusdienas Zupa ar zivju frikadelēm (krēj.) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (200g/95,7 kcal) Dabiskā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Kāpostu salāti ar ananasiem 3-6 (60g/77,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/73,0 kcal) Mēle (sautēta ar dārz.) piena mērcē 3-6 [A01, A07] (100g/164,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (120g/103,7 kcal) Dārzeņu assorti ar a/e 3-6 (60g/64,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/38,2 kcal)			
30,6	57,7	10,9	453,2	25,2	52,9	17,4	460,7	25,9	61,8	22,6	545,5	33,2	63,4	19,1	559,5	20,6	54,7	23,6	507,5
Launags Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/320,5 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Āboli 3-6 (100g/52,2 kcal)				Launags Apcepti kartupeļi 3-6 [A07] (150g/167,2 kcal) Siļķe 3-6 (50g/101,8 kcal) Ola 1/2 3-6 [A03] (25g/33,3 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Biezpiena plācenīši ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (115g/303,8 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu un sieru 3-6 [A01, A07] (200g/210,5 kcal) Zajā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/116,1 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiezpienu 3-6 [A01, A07] (46g/91,3 kcal)			
12,0	69,4	14,9	453,5	16,0	35,4	18,3	358,3	24,4	26,0	23,9	403,8	9,9	37,8	5,6	232,5	7,7	31,4	6,3	207,4
Uzturvērtības kopā 51,0 170,0 33,6 1171,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 50,2 134,8 45,9 1126,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 58,9 134,6 56,0 1247,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 54,0 158,9 33,7 1139,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 34,9 136,0 35,4 979,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 27.09.2021				Otrdiena 28.09.2021				Trešdiena 29.09.2021				Ceturtdiena 30.09.2021				Piektdiena 01.10.2021			
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)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (1-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				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: N. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne