

Ēdienkarte nedēļai: 30.08.2021 - 03.09.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 30.08.2021				Otrdiena 31.08.2021				Trešdiena 01.09.2021				Ceturtdiena 02.09.2021				Piektdiena 03.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (150g/137,5 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (23g/83,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/101,8 kcal) Augļu- ogu biezenis 1-2 (40g/31,4 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)				Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/112,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/119,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Banāni 1-2 (90g/70,7 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/115,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Baltmaize ar saldo biezpienu 1-2 [A01] (52g/77,2 kcal) Arbūzi 1-2 (100g/37,4 kcal)			
7,5	40,8	8,2	260,3	6,9	37,3	6,3	226,8	8,2	45,6	6,2	262,9	7,6	48,8	7,6	287,9	8,9	45,6	6,0	264,6
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/104,6 kcal) Bitočki 1-2 [A01, A03, A07] (60g/139,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/73,5 kcal) Tomāti savā sulā 1-2 (60g/10,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu ananasa dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01] (150g/53,3 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (180g/126,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (50g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Jāņogu ķīselis (s/o) 1-2 [A01] (100g/27,4 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (150g/64,6 kcal) Vistu aknu sufle ar pienu mērci 1-2 [A01, A03, A07] (80g/139,9 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Biešu-ābolu salāti (a/e) 1-2 (50g/64,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (50g/40,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/39,5 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/56,6 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (60g/53,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)			
23,4	45,2	12,7	385,0	17,3	28,1	6,8	236,9	21,5	47,0	14,9	408,0	16,9	43,5	13,0	348,4	17,6	42,9	13,7	359,2
Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (200g/215,2 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Apelsīni 1-2 (100g/39,0 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (170g/200,0 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Aprikozes 1-2 (100g/38,5 kcal)				Launags Dārzenu ragu (s/d) 1-2 [A01, A07] (180g/99,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Svētku klinģeris [A01, A03, A07, A08] (50g/101,8 kcal) Zefīrs 1-2 [A01] (30g/83,9 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/178,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal)				Launags Omlete ar dešņu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (128g/151,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)			
6,5	40,6	10,6	273,6	15,0	42,9	3,7	257,9	6,0	62,7	6,2	319,9	9,7	34,4	8,8	253,3	11,1	16,2	10,5	194,4
Uzturvērtības kopā 37,4 126,6 31,5 918,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 39,2 108,3 16,8 721,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 35,7 155,3 27,3 990,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 34,2 126,7 29,4 889,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 37,6 104,7 30,2 818,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

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

Pirmdiena 30.08.2021				Otrdiena 31.08.2021				Trešdiena 01.09.2021				Ceturtdiena 02.09.2021				Piektdiena 03.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
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			

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

Ēdienkarte nedēļai: 30.08.2021 - 03.09.2021

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 30.08.2021				Otrdiena 31.08.2021				Trešdiena 01.09.2021				Ceturtdiena 02.09.2021				Piektdiena 03.09.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra ar džemu 3-6 [A01, A07] (200g/188,2 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Cepumi "Karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/90,1 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/121,1 kcal) Augļu- ogu biezenis 3-6 (50g/39,3 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/77,8 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis 5 graudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/119,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/142,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Banāni 3-6 (100g/78,6 kcal)				Brokastis Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (150g/113,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Biezpiena sieriņš "Mazulis" 3-6 [A07] (40g/107,8 kcal) Arbūzi 3-6 (109g/40,8 kcal)			
10,4	54,7	11,9	360,5	9,2	44,9	11,2	309,9	8,8	52,5	7,6	306,9	10,8	58,5	11,7	375,3	10,6	47,2	12,5	337,3
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/129,1 kcal) Bitočki 3-6 [A01, A03, A07] (80g/164,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Tomāti savā sulā 3-6 (70g/12,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (42g/65,3 kcal) Konservētu ananasa dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01] (200g/61,0 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/197,2 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Jāņogu ķīselis (s/o) 3-6 [A01] (150g/34,0 kcal)				Pusdienas Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/62,7 kcal) Vīst aknu sufle ar pienu mērci 3-6 [A01, A07] (110g/174,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Biešu-ābolu salāti (a/e) 3-6 (60g/68,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/90,9 kcal) Vistas gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/135,5 kcal) Vārtīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (110g/120,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/52,3 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/80,5 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (60g/70,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)			
31,3	61,0	15,1	500,4	23,6	42,7	11,5	360,7	27,1	60,3	16,9	498,1	23,3	65,3	13,9	469,7	22,0	53,0	17,7	452,0
Launags Kabaču-kartupeļu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/254,3 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Apelsīni 3-6 (94g/36,5 kcal)				Launags Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (200g/224,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Aprikozes 3-6 (100g/38,5 kcal)				Launags Dārzenų ragu (s/d) 3-6 [A01, A07] (200g/106,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Svētku klinģeris [A01, A03, A07, A08] (70g/142,8 kcal) Šokolāde 3-6 (50g/240,8 kcal)				Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu (cepti) 3-6 [A01, A03, A07] (200g/237,5 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags Omlete ar desiņu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (136g/178,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)			
7,6	44,8	11,5	305,1	15,9	46,2	3,8	277,7	10,7	79,8	22,3	551,7	11,8	40,1	14,9	337,5	12,3	18,4	13,4	234,3
Uzturvērtības kopā 49,3 160,5 38,5 1166,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 48,7 133,8 26,5 948,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 46,6 192,6 46,8 1356,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 45,9 163,9 40,5 1182,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 44,9 118,6 43,6 1023,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

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

Pirmdiena 30.08.2021				Otrdiena 31.08.2021				Trešdiena 01.09.2021				Ceturtdiena 02.09.2021				Piektdiena 03.09.2021			
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) 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			

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