

Ēdienkarte nedēļai: 04.07.2022 - 08.07.2022

7.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 3-6

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova
2022.g. " 01." jūlijā

Pirmdiena 04.07.2022				Otrdiena 05.07.2022				Trešdiena 06.07.2022				Ceturtdiena 07.07.2022				Piektdiena 08.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biežputra 3-6 [A07] (200g/122,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal)				Brokastis 4.graudu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/150,1 kcal) Kumelīšu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Baltmaize ar kausēto sieru 3-6 [A01, A07] (51g/86,7 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Brokastis Prosas biežputra 3-6 [A07] (200g/125,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,3 kcal)				Brokastis Mannas biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/127,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/122,9 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/49,5 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)			
6,2	37,1	9,5	251,5	10,5	46,4	9,3	301,0	5,5	42,2	8,3	254,4	9,3	37,7	11,2	281,8	8,3	39,8	7,5	252,8
Pusdienas Rasoļņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/94,9 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/186,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 3-6 [A07] (60g/40,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 3-6 (150g/21,8 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/79,9 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (110g/112,5 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/45,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/70,8 kcal) Cepta vista 3-6 (110g/140,6 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/80,0 kcal) Sv. gurķu, olu, lociņu salāti ar kr. 3-6 [A03, A07] (60g/40,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/115,0 kcal) Gaļas rulete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/117,4 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Burkānu - apelsīnu salāti 3-6 (55g/72,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu-sulas dzēriens 3-6 (150g/39,6 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar klīmpām un dārzeņiem 3-6 [A01, A03, A07] (200g/98,3 kcal) Zivju nūjinas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/135,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Kāpostu salāti ar papriku (a/e) 3-6 (61g/68,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
27,3	56,7	18,6	499,6	25,6	61,6	12,8	453,1	28,3	47,2	15,6	436,7	33,3	59,1	18,3	525,8	26,1	67,0	16,7	524,3
Launags Dārzenu plovš 3-6 [A01, A07] (200g/160,1 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Melones 3-6 (88g/47,6 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/288,5 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (171g/106,2 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (150g/225,0 kcal) Piens 3-6 [A07] (150g/60,6 kcal)				Launags Vārītas olas 3-6 [A03] (50g/66,6 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (75g/79,5 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/63,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Arbūzi 3-6 (80g/29,9 kcal)				Launags Karstmaize ar biezpienu 3-6 [A01, A03, A07] (70g/103,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
5,3	43,0	5,5	235,5	10,2	61,3	12,6	394,7	21,1	21,9	14,0	285,6	9,1	24,9	15,1	261,6	9,8	34,6	2,8	188,3
Uzturvērtības kopā 38,8 136,8 33,6 986,6 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 46,3 169,3 34,7 1148,8 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 54,9 111,3 37,9 976,7 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 51,7 121,7 44,6 1069,2 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 44,2 141,4 27,0 965,4 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			

7. pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 1-2

Pirmdiena 04.07.2022				Otrdiena 05.07.2022				Trešdiena 06.07.2022				Ceturtdiena 07.07.2022				Piektdiena 08.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biežputra 1-2 [A07] (150g/111,1 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal)				Brokastis 4.graudu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,1 kcal) Kumeliņu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Brokastis Miežu-kviešu-prosas biežputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,0 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Apelsīni 1-2 (50g/19,6 kcal)				Brokastis Mannas biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/110,2 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)				Brokastis Rīsu-auzu pārslu biežputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,0 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)			
5,8	33,5	7,8	221,1	8,9	39,0	9,7	269,7	5,3	37,4	7,0	223,6	7,1	32,2	7,7	221,1	7,3	34,8	5,6	212,1
Pusdienas Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/118,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 1-2 [A07] (50g/38,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Saldētu ogu dzēriens (ķiršu) 1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,3 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/30,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/63,4 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/72,5 kcal) Sv. gurķu, olu, lociņu salāti ar kr.1-2 [A03, A07] (50g/35,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa ar miežu un krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/95,4 kcal) Gaļas rulete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/93,3 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Burkānu - apelsīnu salāti 1-2 (55g/72,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Citronu-sulas dzēriens 1-2 (100g/28,5 kcal)				Pusdienas V/g buljons ar klīpām un dārzeņiem 1-2 [A01, A03, A07] (150g/96,3 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/120,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Kāpostu salāti (a/e) 1-2 (57g/52,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,0	38,5	10,4	322,2	18,6	40,5	9,7	315,9	18,8	38,3	12,5	335,4	24,3	38,4	17,0	399,0	20,5	50,9	13,5	408,1
Launags Dārzenu plovš 1-2 [A01, A07] (180g/146,6 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				Launags Rauga pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (130g/229,7 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (150g/92,9 kcal)				Launags Biezpiena pudiņš (krēj., sv.) 1-2 [A01, A03, A07] (150g/208,5 kcal) Piens 1-2 [A07] (150g/60,6 kcal)				Launags Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (57g/58,7 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/42,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Arbūzi 1-2 (50g/18,8 kcal)				Launags Biezpiena saldo massa 1-2 (100g/136,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal)			
4,6	34,5	5,5	199,1	7,9	47,1	11,8	322,6	20,4	20,1	13,2	269,1	9,9	23,9	15,0	261,8	6,9	32,2	5,2	195,6
Uzturvērtības kopā 30,4 106,5 23,7 742,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 35,4 126,6 31,2 908,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 44,5 95,8 32,7 828,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 41,3 94,5 39,7 881,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 34,7 117,9 24,3 815,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 04.07.2022				Otrdiena 05.07.2022				Trešdiena 06.07.2022				Ceturtdiena 07.07.2022				Piektdiena 08.07.2022			
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) 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: vispārējās aprūpes māsa: N. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņēma: E. Hodaņonoka