

Ēdienkarte nedēļai: 06.06.2022 - 10.06.2022

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

| Pirmdiena 06.06.2022 | | | | Otrdiena 07.06.2022 | | | | Trešdiena 08.06.2022 | | | | Ceturtdiena 09.06.2022 | | | | Piektdiena 10.06.2022 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| 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/128,4 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/51,3 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) | | | | Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/125,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (52g/105,1 kcal) Svaigi augļi (81g/42,2 kcal) | | | | Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/130,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/45,3 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal) Svaigi augļi (81g/42,2 kcal) | | | | Brokastis 4. graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/150,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Svaigi augļi (81g/43,8 kcal) | | | | Brokastis Mannas-kukurūzas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/122,1 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) | | | |
| 8,2 | 39,1 | 7,1 | 247,0 | 9,3 | 43,4 | 10,4 | 294,9 | 9,3 | 53,3 | 8,0 | 314,9 | 7,0 | 47,3 | 8,8 | 287,6 | 5,7 | 34,5 | 7,1 | 215,8 |
| Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/82,1 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/176,7 kcal) Makaroni (garnīrs) 3-6 [A01, A07] (110g/118,9 kcal) Burkānu-sieru salāti ar kr.3-6 [A07] (50g/53,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/43,1 kcal) | | | | Pusdienas V/ģaļu, kartupeļu , rīsu zupa 3-6 (200g/57,7 kcal) Vistas gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/135,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Salāti ar sv.kāpostu, vār. bietes 3-6 (50g/64,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal) | | | | Pusdienas Zemnieku zupa 3-6 (200g/72,8 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/206,0 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/40,5 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/68,8 kcal) Zivju nūjiņas 3-6 [A01, A03, A04] (80g/135,8 kcal) Vārtīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (100g/100,9 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/44,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Saldētu ogu dzēriens (aveņu) 3-6 (150g/26,9 kcal) | | | | Pusdienas Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/118,6 kcal) Gulašs 3-6 [A01, A07] (100g/144,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Redīsu salāti (kr.) 3-6 [A07] (50g/24,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu ananasi dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal) | | | |
| 28,5 | 59,2 | 19,0 | 513,1 | 23,0 | 56,1 | 16,4 | 457,9 | 23,2 | 49,1 | 9,2 | 364,3 | 21,4 | 50,5 | 15,1 | 415,9 | 28,2 | 54,2 | 18,3 | 485,0 |
| Launags Sautēti kartupeļi ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (200g/165,7 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Kivi 3-6 (62g/28,4 kcal) | | | | Launags Biezpiena-burkānu plācenīsi ar kr. 3-6 [A01, A03, A07] (120g/247,4 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (150g/93,0 kcal) | | | | Launags Dārzenu tīteņi ar kr. 3-6 [A01, A07] (200g/129,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) | | | | Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 3-6 [A01, A03, A07] (180g/196,9 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (150g/75,0 kcal) | | | | Launags Vārtīti griķi 3-6 [A07] (200g/171,3 kcal) Piens 3-6 [A07] (200g/80,8 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal) | | | |
| 6,7 | 47,3 | 4,9 | 252,8 | 18,7 | 34,6 | 15,2 | 340,4 | 5,0 | 25,7 | 7,4 | 182,7 | 9,5 | 33,2 | 11,5 | 271,9 | 8,6 | 51,2 | 8,5 | 315,0 |
| Uzturvērtības kopā 43,4 145,6 31,0 1012,9 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 51,0 134,1 42,0 1093,2 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 37,5 128,1 24,6 861,9 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 37,9 131,0 35,4 975,4 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 42,5 139,9 33,9 1015,8 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 | | | |

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

| Pirmdienas 06.06.2022 | | | | Otrdienas 07.06.2022 | | | | Trešdienas 08.06.2022 | | | | Ceturtdienas 09.06.2022 | | | | Piektdienas 10.06.2022 | | | |
|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| 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/122,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) | | | | Brokastis Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/113,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (42g/83,9 kcal) Svaigi augļi (52g/27,3 kcal) | | | | Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal) Svaigi augļi (50g/26,3 kcal) | | | | Brokastis 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Svaigi augļi (52g/28,4 kcal) | | | | Brokastis Mannas-kukurūzas biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/110,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) | | | |
| 7,0 | 34,2 | 5,7 | 209,3 | 8,2 | 36,9 | 8,2 | 244,5 | 7,8 | 41,8 | 6,4 | 249,5 | 6,4 | 39,8 | 7,9 | 246,7 | 5,3 | 31,2 | 5,7 | 188,9 |
| Pusdienas Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,3 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) Makaroni (garnīrs) 1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) Burkānu-sieru salāti ar kr.1-2 [A07] (50g/52,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal) | | | | Pusdienas V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 1-2 (150g/45,1 kcal) Vistas gaļas tefelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Salāti no sv.kāpostiem un vārītām bietēm 1-2 (50g/49,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal) | | | | Pusdienas Zemnieku zupa 1-2 (150g/57,1 kcal) Mājas cepetis ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/165,7 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (40g/4,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/25,6 kcal) | | | | Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/44,6 kcal) Zivju nūjiņas 1-2 [A01, A03, A04] (60g/120,3 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/43,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Saldētu ogu dzēriens (a/e) 1-2 (100g/18,3 kcal) | | | | Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/62,8 kcal) Gulašs 1-2 [A01, A07] (80g/119,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Redīsu salāti (kr.) 1-2 [A07] (50g/24,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (15 gr.) [A01] (15g/23,6 kcal) Konservētu ananasa dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal) | | | |
| 22,7 | 43,2 | 13,6 | 377,9 | 17,0 | 39,5 | 13,5 | 342,0 | 17,7 | 35,9 | 7,6 | 276,6 | 16,7 | 39,4 | 12,5 | 333,5 | 19,6 | 41,6 | 11,5 | 342,9 |
| Launags Sautēti kartupeļi ar pupiņām 1-2 [A01, A07] (180g/154,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Kivi 1-2 (60g/27,5 kcal) | | | | Launags Biezpiena-burkānu plācenīsi ar kr. 1-2 [A01, A03, A07] (120g/219,5 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (100g/62,0 kcal) | | | | Launags Dārzenu tīteņi ar kr. 1-2 [A01, A07] (180g/112,9 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) | | | | Launags Kartupeļu veltnīši ar pildījumu 1-2 [A01, A03, A07] (160g/176,9 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (100g/50,0 kcal) | | | | Launags Vārīti griķi 1-2 [A07] (150g/109,4 kcal) Piens 1-2 [A07] (100g/40,4 kcal) Banāni 1-2 (52g/40,9 kcal) | | | |
| 5,5 | 40,1 | 4,6 | 217,4 | 17,3 | 27,6 | 12,3 | 281,5 | 3,8 | 20,9 | 6,5 | 148,0 | 8,1 | 32,5 | 7,3 | 226,9 | 5,0 | 33,2 | 4,2 | 190,7 |
| Uzturvērtības kopā 35,2 117,5 23,9 804,6 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 42,5 104,0 34,0 868,0 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 29,3 98,6 20,5 674,1 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 31,2 111,7 27,7 807,1 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 29,9 106,0 21,4 722,5 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 | | | |

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa: N. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne