

Ēdienkarte nedēļai: 11.07.2022 - 15.07.2022

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

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova
2022.g. " 08." jūlijā

Pirmdiena 11.07.2022				Otrdiena 12.07.2022				Trešdiena 13.07.2022				Ceturtdiena 14.07.2022				Piektdiena 15.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/125,7 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/145,3 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (28g/65,2 kcal) Bumbieris 3-6 (80g/43,4 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/125,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/45,3 kcal) Baltmaize ar siera masu 3-6 [A01, A07] (41g/87,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,4 kcal) Saldā kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/97,0 kcal) Sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (57g/108,5 kcal) Nektarīni 3-6 (80g/31,9 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar rozīnēm 3-6 [A07] (200g/136,0 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) Burkānu salmiņi 3-6 (50g/12,5 kcal)			
6,3	37,3	5,3	212,0	8,6	46,5	10,4	307,8	9,5	32,4	10,9	257,9	12,3	50,0	13,5	365,8	6,2	45,6	4,6	237,8
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 3-6 [A03, A07] (220g/86,7 kcal) Makaroni ar gaļu 3-6 [A01, A07] (170g/215,9 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu persiku dzēriens 3-6 (150g/40,1 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/71,4 kcal) Vistas gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (70g/111,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (110g/98,2 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 3-6 (50g/74,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 3-6 (200g/88,8 kcal) Zivju tefelis 3-6 [A01, A03, A04] (60g/124,9 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (90g/89,2 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Augļu dzēriens 3-6 (150g/46,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/85,2 kcal) Čaļu aknu befstroganovs 3-6 [A01, A07] (100g/145,3 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/86,8 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 3-6 [A01] (150g/38,2 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa 3-6 (200g/72,8 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 3-6 [A01, A03, A07] (210g/338,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (50g/72,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 3-6 (150g/31,7 kcal)			
26,3	51,7	11,8	413,3	22,5	56,2	18,7	484,3	20,6	56,0	9,9	388,2	25,4	51,1	13,9	424,1	26,4	59,7	27,1	578,2
Launags Cepti kartupeļi 3-6 (170g/200,2 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 3-6 [A07] (55g/62,0 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (181g/90,6 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				Launags Burkānu sacepums 3-6 [A01, A03, A07] (100g/170,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (kart.,kab.) 3-6 [A01, A07] (190g/122,9 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/318,0 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/116,1 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 3-6 [A01, A07] (46g/91,3 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
16,1	41,8	18,7	395,0	11,0	23,7	8,0	192,6	3,5	28,3	5,2	168,4	8,5	47,2	14,3	340,0	8,7	45,8	6,5	270,3
Uzturvērtības kopā 48,7 130,8 35,8 1020,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 42,1 126,4 37,1 984,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 33,6 116,7 26,0 814,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 46,2 148,3 41,7 1129,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 41,3 151,1 38,2 1086,3 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				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			

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

Pirmdiena 11.07.2022				Otrdiena 12.07.2022				Trešdiena 13.07.2022				Ceturtdiena 14.07.2022				Piektdiena 15.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,6 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/129,5 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (25g/55,5 kcal) Bumbieris 1-2 (54g/29,3 kcal)				Brokastis Prošas biezputra 1-2 [A07] (150g/113,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Baltmaize ar siera masu 1-2 [A01, A07] (37g/75,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/122,0 kcal) Salda kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/68,7 kcal) Sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (47g/88,2 kcal) Kivi 1-2 (54g/24,7 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar rozīnēm 1-2 [A07] (150g/128,8 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Rāusis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal) Burkānu salmiņi 1-2 (50g/12,5 kcal)			
6,1	35,1	4,6	197,3	7,5	39,1	8,3	253,5	8,8	31,3	9,0	234,7	10,6	42,1	10,8	303,6	5,7	39,0	4,1	208,8
Pusdienas Skābeņu zupa ar olu, krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/65,4 kcal) Makaroni ar gaļu 1-2 [A01, A07] (140g/179,9 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu persiku dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (200g/50,8 kcal) Vistas gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/76,8 kcal) Biešu salāti ar kons. zirnīšiem un gurķiem (a/e) 1-2 (50g/46,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 1-2 (150g/99,6 kcal) Zivju teftelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (55g/97,4 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/75,8 kcal) Sv. tomāti 1-2 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Augļu dzēriens 1-2 (100g/34,9 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/63,4 kcal) Čaļu aknu befstroganovs 1-2 [A01, A07] (80g/119,8 kcal) Kartupeļu-burkānu biezenis 1-2 [A07] (90g/72,5 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Saldētu dzērveņu ķīselis 1-2 [A01] (100g/28,8 kcal)				Pusdienas Zemnieku zupa 1-2 (150g/57,1 kcal) Kartupeļu cepelīni ar gaļu (kr.,sv.) 1-2 [A01, A03, A07] (170g/273,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (50g/56,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-citronu dzēriens 1-2 (100g/22,5 kcal)			
19,0	36,1	9,5	302,0	18,0	40,1	12,6	347,2	19,1	48,5	7,3	331,2	18,7	35,2	10,6	306,0	20,0	41,5	20,6	425,0
Launags Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/84,4 kcal) Biezpiens ar krējumu, sāli 1-2 [A07] (50g/56,8 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (131g/65,6 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,1 kcal)				Launags Burkānu sacepums 1-2 [A01, A03, A07] (100g/170,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Sautēti dārzeņi (kart.,kab.) 1-2 [A01, A07] (170g/97,6 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Apelsīni 1-2 (52g/20,3 kcal)				Launags Kartupeļu-kāpostu pankūkas ar krējumu, sviestu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/219,4 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				Launags Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (150g/96,5 kcal) Baltmaize ar vārītu iebiez.pienu 1-2 [A01, A07] (37g/72,7 kcal) Banāni 1-2 (52g/40,9 kcal)			
12,5	25,4	9,4	232,9	11,0	22,8	8,0	190,0	2,9	25,4	3,5	137,3	6,6	34,7	9,3	238,8	6,8	34,8	5,4	210,1
Uzturvērtības kopā 37,6 96,6 23,5 732,2 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				Uzturvērtības kopā 36,5 102,0 28,9 790,7 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 30,8 105,2 19,8 703,2 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				Uzturvērtības kopā 35,9 112,0 30,7 848,4 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 32,5 115,3 30,1 843,9 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: Ņ. Pritiko
izsniedza: N. Lucenko
saņēma: J. Madelāne