

## Ēdienkarte nedēļai: 13.06.2022 - 17.06.2022

APSTIPRINU

7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova  
2022.g. " 10." jūnijā

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

Pirmdiena 13.06.2022				Otrdiena 14.06.2022				Trešdiena 15.06.2022				Ceturtdiena 16.06.2022				Piektdiena 17.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/125,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Cepumi "Bembi" 3-6 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Pienā nūdeles 3-6 [A01, A07] (200g/137,9 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/82,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Kivi 3-6 (100g/45,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/125,6 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/49,5 kcal) Baltmaize ar biezpienu saldu masu 3-6 [A01, A07] (46g/62,5 kcal) Aprikozes 3-6 (80g/30,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/165,5 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (20g/75,5 kcal) Bumbieris 3-6 (100g/54,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/616,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/27,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal)			
6,9	35,6	6,4	220,6	11,0	52,9	9,9	337,6	17,1	35,9	7,3	268,4	9,0	53,0	11,9	348,7	5,7	36,4	62,1	716,0
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/85,6 kcal) Dabiskā šnicele 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,4 kcal) Vārītas grūbas 3-5 [A07] (110g/104,4 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (52g/5,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Rabarberu dzēriens 3-6 (150g/27,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/82,5 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Sautēti burkāni ar kr. 3-6 [A01, A07] (60g/28,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) Gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (90g/125,3 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 3-6 [A07] (60g/29,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Plūmju dzēriens 3-6 (150g/38,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Nūdeļu, kartupeļu zupa 3-6 [A01] (200g/70,0 kcal) Zivis ar dārzeņiem 3-6 [A01, A04, A07] (120g/109,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/40,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/90,9 kcal) Dārzeņu ragu (v/g) 3-6 [A01, A07] (210g/169,6 kcal) Veselības salāti 3-6 (60g/75,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/29,1 kcal)			
26,7	55,2	13,3	439,4	19,2	48,4	16,9	414,8	29,0	51,9	12,4	426,7	19,9	47,2	10,1	352,4	22,3	44,4	18,3	427,9
<b>Launags</b> Šokolādes ķeks 3-6 [A01, A03, A07] (100g/252,8 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,9 kcal) Āboli 3-6 (91g/47,7 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar gaļu 3-6 [A03, A07] (200g/223,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (25 gr.) [A01] (25g/39,3 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald.) 3-6 [A01, A07] (200g/112,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/122,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīņš "Gardumiņš" 3-6 [A07] (90g/166,2 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Vīnogas 3-6 (100g/66,3 kcal)			
11,3	58,7	9,5	354,4	13,4	31,1	13,1	285,1	4,7	30,5	3,7	165,7	9,0	15,9	8,3	167,7	9,1	42,7	5,0	246,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,9 149,5 29,2 1014,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,6 132,4 39,9 1037,5 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,8 118,3 23,4 860,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,9 116,1 30,3 868,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,1 123,5 85,4 1390,7 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			

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

Pirmdiena 13.06.2022				Otrdiena 14.06.2022				Trešdiena 15.06.2022				Ceturtdiena 16.06.2022				Piektdiena 17.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/116,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (150g/11,7 kcal) Cepumi "Bembi" 1-2 [A01] (20g/64,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Pienā nūdeles 1-2 [A01, A07] (150g/113,0 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/39,2 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Kivi 1-2 (50g/22,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/113,9 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/46,9 kcal) Baltmaize ar biezpienu saldu masu 1-2 [A01, A07] (42g/56,0 kcal) Aprikozes 1-2 (52g/20,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/132,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (15g/56,6 kcal) Bumbieris 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/110,1 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (100g/22,8 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal)			
6,6	31,7	5,0	192,3	7,3	37,6	6,8	233,9	14,4	32,4	6,5	236,9	7,0	40,7	8,7	261,8	5,1	31,7	5,9	191,7
<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,3 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Vārītas grūbas 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Rabarberu dzēriens 1-2 (100g/13,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/63,4 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Sautēti burkāni ar kr. 1-2 [A01, A07] (50g/27,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/108,7 kcal) Gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (70g/100,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Redīsu-gurķu-burkānu salāti (kr.) 1-2 [A07] (60g/24,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Plūmju dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Nūdeļu, kartupeļu zupa 1-2 [A01] (150g/54,5 kcal) Zivis ar dārzeņiem 1-2 [A04, A07] (90g/90,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 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)				<b>Pusdienas</b> Rasolņiks ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/51,2 kcal) Dārzeņu ragu (v/g) 1-2 [A01, A07] (170g/144,6 kcal) Biešu ikri 1-2 [A07] (50g/40,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/26,5 kcal)			
19,2	33,7	10,4	302,4	15,1	37,2	12,7	318,5	23,4	42,5	10,9	354,9	14,7	37,4	8,4	277,9	16,1	30,5	10,7	278,6
<b>Launags</b> Šokolādes kūks 1-2 [A01, A03, A07] (100g/250,4 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/36,6 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar gaļu 1-2 [A03, A07] (180g/155,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeņi (sald.) 1-2 [A01, A07] (180g/109,5 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/118,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (150g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena sierīņš "Gardumiņš" 1-2 [A07] (90g/166,2 kcal) Tēja 1-2 (150g/16,9 kcal) Āboli 1-2 (90g/47,0 kcal)			
10,6	55,5	8,8	334,0	11,7	21,5	7,6	190,8	4,0	25,9	3,6	144,6	8,1	12,4	8,0	148,0	8,7	38,7	5,2	230,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,4 120,9 24,2 828,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,1 96,3 27,1 743,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,8 100,8 21,0 736,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,8 90,5 25,1 687,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 29,9 100,9 21,8 700,4 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				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: Ņ. Pritiko  
izsniedza: N. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne