

## Ēdienkarte nedēļai: 19.04.2022 - 22.04.2022

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

APSTIPRINU  
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova  
2022.g. " 14." aprīlī

Otrdiena 19.04.2022				Trešdiena 20.04.2022				Ceturtdiena 21.04.2022				Piektdiena 22.04.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu 3-6 [A01, A07] (180g/175,1 kcal) Kafija ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/57,6 kcal) Vafeles 3-6 [A01] (21g/79,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/125,9 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/14,3 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (29g/66,8 kcal) Melones 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/125,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/53,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/150,1 kcal) Zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Siers 3-6 [A07] (20g/33,4 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
8,5	50,4	9,1	312,0	6,6	39,8	8,0	250,8	8,4	41,6	9,8	281,9	9,2	42,8	7,9	268,4
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 3-6 (200g/98,9 kcal) Dārzeņu ragu ar cūkgaļu 3-6 [A01, A07] (210g/199,1 kcal) Konservēti gurķi 3-6 (40g/3,6 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/42,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar grauzdiņiem 3-6 [A01] (200g/66,9 kcal) Vistas gaļas tefelis 3-6 [A01, A03, A07] (80g/135,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 3-6 [A07] (100g/106,1 kcal) Veselības salāti 3-6 (50g/59,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 3-6 (150g/44,5 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 3-6 [A03, A07] (200g/92,5 kcal) Picca ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (210g/394,0 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (50g/62,3 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/76,6 kcal) Cepta zivs 3-6 [A01, A04] (80g/140,3 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 3-6 [A07] (100g/86,4 kcal) Dārzeņu asorti 3-6 (50g/8,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
26,4	43,3	11,2	375,0	23,8	62,1	15,4	474,8	30,8	67,6	26,1	621,9	22,2	56,2	14,1	440,1
<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (160g/136,4 kcal) Sīļķe 1-2 (50g/101,8 kcal) Sv. tomāti 3-6 (51g/7,8 kcal) Rudzu maize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (25g/63,6 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Mandarīni 3-6 (90g/41,3 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (110g/204,3 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti brokkoli ar dārzeņiem 3-6 [A07] (200g/113,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 3-6 [A01, A07] (200g/116,1 kcal) Grauzdiņi ar cukuru 3-6 [A01, A03, A07] (41g/89,5 kcal)			
14,2	48,2	15,1	372,9	23,1	22,3	15,2	304,3	6,3	25,2	4,6	162,1	6,5	23,4	10,1	205,6
<b>Uzturvērtības kopā</b> 49,1 141,9 35,4 1059,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,5 124,2 38,6 1029,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,5 134,4 40,5 1065,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,9 122,4 32,1 914,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
<b>Otrdiena 19.04.2022</b>				<b>Trešdiena 20.04.2022</b>				<b>Ceturtdiena 21.04.2022</b>				<b>Piektdiena 22.04.2022</b>			
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)
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

Otrdiena 19.04.2022				Trešdiena 20.04.2022				Ceturtdiena 21.04.2022				Piektdiena 22.04.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (150g/150,2 kcal) Kafija ar pienu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (21g/79,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/108,2 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Melones 1-2 (51g/27,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 1-2 [A07] (150g/113,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Apelsīni 1-2 (56g/21,8 kcal)				<b>Brokastis</b> 4.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/140,1 kcal) Zaļā tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Siers 1-2 [A07] (20g/33,4 kcal) Banāni 1-2 (52g/40,9 kcal)			
6,6	42,7	8,0	264,3	6,2	36,6	5,8	214,0	7,5	36,5	7,8	239,8	8,5	35,1	7,6	233,8
<b>Pusdienas</b> Pupiņu zupa 1-2 (150g/87,7 kcal) Dārzeņu ragu ar cūkgaļu 1-2 [A01, A07] (170g/151,5 kcal) Konservēti gurķi 1-2 (35g/3,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/35,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar grauzdiņiem 1-2 [A01] (150g/44,7 kcal) Vistas gaļas teftelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/88,8 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (50g/52,7 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-bumbieru-citronu dzēriens 1-2 (100g/31,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa ar krējumu 1-2 [A03, A07] (150g/86,4 kcal) Vārīta desa 1-2 [A03, A09, A10] (60g/88,2 kcal) Vārītas grūbas 1-2 [A07] (90g/78,3 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (50g/55,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Biešu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/57,0 kcal) Zivju teftelis 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/106,9 kcal) Kartupeļu-puķu kāpostu biezenis 1-2 [A07] (90g/71,1 kcal) Dārzeņu asorti ar a/e 1-2 (50g/48,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,7	34,9	8,2	293,1	17,2	42,5	12,6	347,2	19,9	32,6	16,7	356,9	17,8	40,6	12,1	343,0
<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (150g/117,1 kcal) Sīķu foršmags 1-2 [A03, A07] (54g/111,8 kcal) Sv. tomātu salāti (a/e) 1-2 (55g/40,3 kcal) Rudzu maize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/42,9 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Mandarīni 1-2 (60g/27,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena nūjiņas ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (110g/204,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (120g/60,9 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti brokkoli ar dārzeņiem 1-2 [A07] (180g/98,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (150g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar "zvaigznītēm" 1-2 [A01, A07] (150g/96,5 kcal) Graudziņi ar cukuru 1-2 [A01, A03, A07] (37g/60,5 kcal)			
13,1	40,4	17,2	359,0	20,8	20,0	12,9	265,2	5,2	21,4	3,8	133,2	5,5	20,7	6,2	157,0
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,4 118,0 33,4 916,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,2 99,1 31,3 826,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 90,5 28,3 729,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,8 96,4 25,9 733,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
Otrdiena 19.04.2022				Trešdiena 20.04.2022				Ceturtdiena 21.04.2022				Piektdiena 22.04.2022			
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)
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			

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