

Ēdienkarte nedēļai: 20.06.2022 - 24.06.2022

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

APSTIPRINU
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova
2022.g. " 17." jūnijā

Pirmdiena 20.06.2022				Otrdiena 21.06.2022				Trešdiena 22.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu-kviešu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/130,9 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/45,3 kcal) Cepumi "Karamelīte" 3-6 [A01] (22g/70,8 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/145,3 kcal) Kumeliņu tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/122,6 kcal) Tēja ar citronu 3-6 (200g/30,2 kcal) Siers (svētki) [A07] (35g/58,5 kcal) Rudzu maize - grauzdiņi [A01] (43g/87,0 kcal)			
8,2	39,6	6,9	247,0	7,0	46,7	8,5	282,8	12,2	40,6	11,1	298,3
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 3-6 [A01, A03, A07] (200g/153,4 kcal) Kāpostu tīteņi ar gaļu 3-6 [A01, A07] (210g/197,2 kcal) Svaigi gurķi 3-6 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (22g/34,2 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 3-6 (150g/53,7 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu, rīsu zupa 3-6 (200g/57,7 kcal) Pīrādžiņi ar vistas gaļu 3-6 [A01, A03, A07] (210g/312,1 kcal) Biešu salāti (a/e) 3-6 (59g/75,4 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 3-6 (150g/41,7 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/101,8 kcal) Gaļas kotlete 3-6 [A01, A03, A07] (80g/179,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kons.kuk.(a/e) 3-6 (68g/77,2 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/35,4 kcal)			
29,2	46,2	16,7	444,3	26,0	76,7	16,3	549,7	28,0	60,7	22,3	549,2
Launags Sautēti kartupeļi ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (180g/142,1 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal) Āboli 3-6 (83g/43,5 kcal)				Launags Burkānu kotletes ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (170g/188,6 kcal) Jogurts 3-6 [A07] (152g/94,4 kcal)				Launags Rīsu piena zupa 3-6 [A07] (200g/105,6 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (51g/102,7 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
5,8	44,0	4,8	236,4	7,8	38,1	11,4	283,0	6,6	51,4	4,7	271,2
Uzturvērtības kopā 43,2 129,8 28,4 927,7 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 40,8 161,5 36,2 1115,5 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				Uzturvērtības kopā 46,8 152,7 38,1 1118,7 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 20.06.2022				Otrdiena 21.06.2022				Trešdiena 22.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Miežu-kviešu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/113,6 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/45,3 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				Brokastis 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/132,6 kcal) Kumelīšu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Bumbieris 1-2 (52g/28,4 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (150g/111,1 kcal) Tēja ar citronu 1-2 (150g/30,2 kcal) Siers (svētki) [A07] (30g/50,1 kcal) Rudzu maize - graudziņi 1-2 [A01] (27g/55,5 kcal)			
8,2	38,9	6,4	239,3	6,5	39,9	7,0	239,2	10,2	34,9	8,7	246,9
Pusdienas Kartupeļu zupa ar siera klimpām 1-2 [A01, A03, A07] (150g/129,4 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (180g/126,8 kcal) Svaigi gurķi 1-2 (51g/5,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Žāvētu augļu dzēriens 1-2 (100g/45,0 kcal)				Pusdienas V/gaļu, kartupeļu , rīsu zupa 1-2 (150g/45,1 kcal) Vistas gaļas tēfelis 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Biešu salāti (a/e) 1-2 (56g/59,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu aprikožu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar pupiņām, krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/70,8 kcal) Gaļas kotlete 1-2 [A01, A03, A07] (60g/113,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti ar kon. kuk. (a/e) 1-2 (63g/59,3 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/25,6 kcal)			
22,7	33,2	11,5	322,7	16,9	40,0	13,7	345,4	20,2	41,3	13,8	363,5
Launags Sautēti kartupeļi ar pupiņām 1-2 [A01, A07] (160g/137,8 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Āboli 1-2 (50g/26,3 kcal)				Launags Burkānu kotletes ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (150g/175,9 kcal) Jogurts 1-2 [A07] (112g/69,7 kcal)				Launags Rīsu piena zupa 1-2 [A07] (150g/94,6 kcal) Banāni 1-2 (50g/39,6 kcal) Baltmaize ar ievārijumu 3-6 [A01] (51g/102,7 kcal)			
5,0	36,1	4,5	199,2	6,8	33,5	9,7	245,6	5,8	44,2	4,3	236,9
Uzturvērtības kopā 35,9 108,2 22,4 761,2 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 30,2 113,4 30,4 830,2 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 36,2 120,4 26,8 847,3 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