

## Ēdienkarte nedēļai: 27.06.2022 - 01.07.2022

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

APSTIPRINU  
7.pirmsskolas iestādes vadītāja V. Kolpakova  
2022.g. " 22." jūnijā

Pirmdiena 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022				Piektdiena 01.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/121,5 kcal) Augļu tēja 3-6 (200g/16,9 kcal) Cepumi "Puķīte" 3-6 [A01] (30g/96,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 3-6 [A07] (200g/124,7 kcal) Piparmētru tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Āboli 3-6 (81g/42,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/128,4 kcal) Cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/45,3 kcal) Rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/145,3 kcal) Kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/51,3 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (32g/71,7 kcal) Bumbieris 3-6 (81g/43,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/125,9 kcal) Kafijas dzēriens ar cigoriņu 3-6 [A01, A07] (200g/75,2 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 3-6 [A01, A07] (49g/74,3 kcal)			
6,9	39,8	6,3	234,9	5,6	44,4	7,8	260,6	7,9	38,9	6,7	241,0	8,8	47,0	10,4	312,1	9,4	36,6	10,8	275,4
<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 3-6 (200g/72,8 kcal) Dārzenų ragu ar cūkgaļu 3-6 [A01, A07] (210g/199,1 kcal) Kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 3-6 (60g/67,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 3-6 (150g/36,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Aukstā biešu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/118,6 kcal) Belašs 3-6 [A01, A03, A07] (210g/419,7 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 3-6 (50g/64,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu-bumbieru-apelsīnu dzēriens 3-6 (150g/46,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A01, A07] (200g/79,9 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 3-6 [A01, A03, A04, A07] (90g/171,9 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 3-6 [A07] (90g/95,6 kcal) Mazsālītie gurķi 3-6 (50g/7,9 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 3-6 (150g/33,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (200g/91,3 kcal) Kartupeļu veltnīši (v/g) 3-6 [A01, A03, A07] (210g/265,3 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 3-6 (50g/59,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Ābolu-rabarberu dzēriens 3-6 (150g/28,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/109,3 kcal) Sardeles 3-6 (80g/134,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,8 kcal) Sautēti puķu kāposti 3-6 [A07] (60g/39,0 kcal) Rudzu maize 3-6 (40gr.) [A01] (40g/62,8 kcal) Sula 3-6 (150g/66,0 kcal)			
24,3	47,3	17,5	439,0	29,7	72,8	34,9	711,9	23,3	50,1	14,9	420,0	26,1	54,7	21,4	507,3	26,1	62,2	16,8	504,7
<b>Launags</b> Mannas pudiņš 3-6 [A01, A07] (200g/139,6 kcal) Rabarberu ķīselis 3-6 [A01] (150g/32,8 kcal) Melones 3-6 (80g/43,3 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/251,1 kcal) Kefīrs 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni 3-6 [A07] (180g/114,7 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Apelsīni 3-6 (80g/31,2 kcal) Tēja 3-6 (200g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 3-6 (200g/165,5 kcal) Rudzu maize 3-6 (20 gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja 3-6 (200g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena deserts 3-6 [A07] (100g/381,0 kcal) Tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) Banāni 3-6 (80g/62,9 kcal)			
5,6	39,8	4,5	215,7	11,8	40,5	16,2	351,1	5,5	30,9	5,8	191,6	4,8	29,7	9,6	216,3	22,2	21,6	33,3	465,9
<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,8 126,9 28,3 889,6 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> 47,1 157,7 58,9 1323,6 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> 36,7 119,9 27,4 852,6 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> 39,7 131,4 41,4 1035,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 57,7 120,4 60,9 1246,0 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 27.06.2022				Otrdiena 28.06.2022				Trešdiena 29.06.2022				Ceturtdiena 30.06.2022				Piektdiena 01.07.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Prosas-rīsu biezputra 1-2 [A07] (150g/110,1 kcal) Augļu tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Cepumi "Puķīte" 1-2 [A01] (25g/80,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu-griķu biezputra 1-2 [A07] (150g/118,3 kcal) Piparmētru tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Āboli 1-2 (52g/27,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/122,0 kcal) Cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (100g/53,4 kcal) Rausis 1-2 [A01] (25g/48,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/132,6 kcal) Kakao ar pienu 1-2 [A07] (100g/51,3 kcal) Sviestmaize 1-2 [A01, A07] (27g/58,8 kcal) Bumbieris 1-2 (52g/28,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-2 [A07] (150g/108,2 kcal) Kafijas dzēriens ar cigoriņu 1-2 [A01, A07] (100g/34,8 kcal) Sviestmaize ar tomātiem 1-2 [A01, A07] (41g/61,0 kcal)			
6,2	36,9	5,1	209,9	5,4	39,0	6,2	223,8	7,7	35,7	6,3	223,5	8,3	41,1	8,9	271,1	6,9	30,9	6,6	204,0
<b>Pusdienas</b> Zemnieku zupa 1-2 (150g/57,1 kcal) Dārzenu ragu ar cūkgaļu 1-2 [A01, A07] (170g/151,5 kcal) Kāpostu, sv.gurķu salāti (a/e) 1-2 (56g/51,4 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Konservētu ananasu dzēriens 1-2 (100g/33,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/61,7 kcal) Dabiskā šnicele 1-2 [A01, A03, A07] (60g/129,6 kcal) Vārīti griķi (gar.) 1-2 [A07] (90g/76,1 kcal) Sv. tomātu, papriku salāti (a/e) 1-2 (50g/48,1 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Citronu-bumbieru-apelsīnu dzēriens 1-2 (100g/32,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A01, A07] (150g/59,3 kcal) Zivju kotlete "Neptūns" 1-2 [A01, A03, A04, A07] (70g/128,6 kcal) Vārīti rīsi (gar.) 1-2 [A07] (90g/82,8 kcal) Mazsāļtie gurķi 1-2 (50g/7,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (20gr.) [A01] (20g/31,4 kcal) Rabarberu-rozīnes dzēriens 1-2 (100g/33,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Soļanka ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (150g/69,8 kcal) Kartupeļu veltnīši (v/g) 1-2 [A01, A03, A07] (180g/234,8 kcal) Burkānu salāti ar ķiplokiem (a/e) 1-2 (55g/53,0 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Ābolu-rabarberu dzēriens 1-2 (100g/23,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/108,7 kcal) Sardeles 1-2 (60g/101,1 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/78,9 kcal) Sautēti puķu kāposti 1-2 [A07] (50g/37,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
17,7	32,5	12,6	308,9	19,4	40,7	14,2	364,1	19,3	47,4	9,3	342,7	20,1	42,2	17,1	396,4	20,2	44,4	14,1	385,6
<b>Launags</b> Mannas pudiņš 1-2 [A01, A07] (150g/120,8 kcal) Rabarberu ķīselis 1-2 [A01] (100g/23,0 kcal) Melones 1-2 (50g/27,3 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu "Babka" ar kr., sv. 1-2 [A01, A03, A07] (180g/229,3 kcal) Kefīrs 1-2 [A07] (120g/60,0 kcal)				<b>Launags</b> Sautēti dārzeni 1-2 [A07] (170g/99,6 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Apelsīni 1-2 (52g/20,3 kcal) Tēja 1-2 (100g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Vinegrets 1-2 (180g/157,2 kcal) Rudzu maize 1-2 (10gr.) [A01] (10g/15,7 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiens ar krējumu 1-2 [A07] (100g/137,8 kcal) Tēja 1-2 (100g/19,4 kcal) Banāni 1-2 (52g/40,9 kcal)			
4,9	31,2	3,8	171,1	8,8	33,4	13,7	289,3	4,5	24,8	4,2	149,9	4,0	24,8	9,4	192,3	16,1	22,7	6,9	198,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,8 100,6 21,5 689,9 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,6 113,1 34,1 877,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,5 107,9 19,8 716,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,4 108,1 35,4 859,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,2 98,0 27,6 787,7 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				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: N. Pritiko  
izsniedza: N. Lucenko  
saņēma: J. Madelāne