

Ēdienkarte nedēļai: 21.10.2019 - 25.10.2019

3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 21.10.2019				Otrdiena 22.10.2019				Trešdiena 23.10.2019				Ceturtdiena 24.10.2019				Piektdiena 25.10.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra ar džemu 1-2 [A01, A07] (200g/222,1 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) cepumi (cukura) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) ābols 1-2 (90g/47,0 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/152,7 kcal) cigoriņi ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/44,0 kcal) melone 1-2 (120g/64,9 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/145,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal) banāns 1-2 (90g/70,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/145,3 kcal) kakao ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/44,0 kcal) bumbieris 1-2 (90g/48,9 kcal)				Brokastis kukurūzas -mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/143,3 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) cepumi "karamelīte" ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/67,6 kcal) melone 1-2 (120g/64,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 1-2 [A07] (125g/50,0 kcal)			
10,3	64,6	9,4	373,3	9,2	49,2	9,4	313,2	11,3	59,0	8,4	345,6	8,3	44,9	9,8	294,6	10,7	55,0	10,5	347,8
Pusdienas rasojņiks ar krēj. 1-2 [A07] (150g/63,0 kcal) gaļas kotlete ar sieru 1-2 [A01, A03, A07] (60g/140,8 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/83,8 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (40g/34,8 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) zemeņu kompots (sald.ogas) 1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas biesu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/65,2 kcal) vistas gaļas tefteli 1-2 [A01, A03, A07] (60g/121,9 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/90,1 kcal) svaigi gurķi 1-2 (30g/3,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) žāvētu augļu kompots 1-2 (100g/32,2 kcal)				Pusdienas zivju zupa 1-2 [A04, A07] (150g/67,1 kcal) cepelīni ar sviestu un krēj. 1-2 [A01, A03, A07] (150g/301,2 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (40g/34,1 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) ķiršu kompots (sald.ogas)1-2 (100g/18,7 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/68,3 kcal) zivju kotlete(saida,heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/123,6 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/83,8 kcal) biesu salāti 1-2 (40g/40,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) kons.plūmjū kompots 1-2 (100g/44,1 kcal)				Pusdienas siera zupa 1-2 [A07] (150g/90,5 kcal) vārītas mēles gulass 1-2 [A01, A07] (80g/115,9 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (80g/70,9 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) citronu kompots ar rozīnēm 1-2 (100g/26,3 kcal)			
20,9	38,7	15,9	376,5	19,6	42,8	11,4	347,4	22,1	42,5	22,8	455,6	16,7	49,0	15,2	394,8	17,3	37,6	14,4	344,3
Launags rauga pankūkas 1-2 [A01, A03, A07] (180g/331,7 kcal) augļu biezenis 1-2 (50g/39,3 kcal) jogurts 1-2 [A01, A07] (150g/99,2 kcal)				Launags dārzeņu ragu 1-2 [A01, A07] (200g/127,4 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (100g/117,2 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags biezpiena-ābolu sacepums saldā mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (180g/217,6 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) baltmaize 1-2 [A01] (15g/24,7 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (150g/150,2 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 1-2 [A01, A07] (30g/61,2 kcal)			
13,1	73,1	14,6	470,2	5,0	33,2	4,5	185,5	9,6	20,6	7,8	181,5	17,8	38,6	6,6	264,3	11,4	41,4	9,4	291,4
Uzturvērtības kopā 44,3 176,4 39,9 1220,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,8 125,2 25,3 846,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,0 122,1 39,0 982,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 42,8 132,5 31,6 953,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,4 134,0 34,3 983,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: pirmsskolas iestāžu un skolu māsa: J. Lazareva

izsniedza: V. Fjodorova
saņēma: A.Vasijevska

Ēdienkarte nedēļai: 21.10.2019 - 25.10.2019

3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 21.10.2019				Otrdiena 22.10.2019				Trešdiena 23.10.2019				Ceturtdiena 24.10.2019				Piektdiena 25.10.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis auzu pārslu biezputra ar dzemu 3-6 [A01, A07] (200g/222,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) cepumi (cukura) 3-6 [A01] (15g/48,3 kcal) ābols 3-6 (90g/47,0 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis kviesu-prosas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/159,1 kcal) cigoriņi ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/62,3 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) melone 3-6 (120g/64,9 kcal)				Brokastis miežu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/151,6 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal) banāns 3-6 (90g/70,7 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis rīsu-prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/151,7 kcal) kakao ar pienu 3-6 [A07] (200g/64,5 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) bumbieris 3-6 (90g/48,9 kcal)				Brokastis kukurūzas -mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/149,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) cepumi "karamelīte" ar sviestu 3-6 [A01, A07] (35g/128,7 kcal) melone 3-6 (120g/64,9 kcal) skolas piens (bezmaksas) 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
13,9	71,1	12,2	439,4	10,3	54,0	12,1	359,6	14,7	64,7	11,6	411,6	9,4	48,8	12,5	338,4	15,4	67,0	16,2	465,3
Pusdienas rasojņnīks ar krēj. 3-6 [A07] (200g/75,4 kcal) gaļas kotlete ar sieru 3-6 [A01, A03, A07] (80g/177,5 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (90g/83,5 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/53,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/67,5 kcal) zemeņu kompots (sald.ogas) 3-6 (150g/21,8 kcal)				Pusdienas biesu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/76,5 kcal) vistas gaļas tefteli 3-6 [A01, A03, A07] (80g/147,7 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (100g/109,2 kcal) svaigi gurķi 3-6 (35g/4,0 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/67,5 kcal) žāvētu augļu kompots 3-6 (150g/42,4 kcal)				Pusdienas zivju zupa 3-6 [A04, A07] (200g/77,7 kcal) cepelīni ar sviestu un krēj. 3-6 [A01, A03, A07] (200g/373,5 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (50g/44,1 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/67,5 kcal) ķiršu kompots (sald.ogas) 3-6 (150g/23,5 kcal)				Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/80,4 kcal) zivju kotlete(saida,heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/153,5 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,7 kcal) biesu salāti 3-6 (50g/52,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/67,5 kcal) kons.plūmju kompots 3-6 (150g/50,8 kcal)				Pusdienas siera zupa 3-6 [A07] (200g/106,3 kcal) vārītas mēles gulass 3-6 [A01, A07] (100g/149,7 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (100g/81,8 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/67,5 kcal) citronu kompots ar rozīnēm 3-6 (150g/26,6 kcal)			
26,1	48,0	21,1	479,5	25,4	57,2	13,4	447,3	28,5	55,5	28,9	586,3	22,0	63,0	17,9	497,5	22,9	47,6	18,2	439,5
Launags rauga pankūkas 3-6 [A01, A03, A07] (200g/368,7 kcal) augļu biezenis 3-6 (50g/39,3 kcal) jogurts 3-6 [A01, A07] (200g/130,2 kcal)				Launags dārzeņu ragu 3-6 [A01, A07] (200g/127,7 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags omlete 3-6 [A01, A03, A07] (100g/117,2 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,6 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags biezpiena-ābolu sacepums saldā mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (180g/217,6 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) baltmaize 3-6 [A01] (30g/49,3 kcal)				Launags vārīti makaroni ar sv.3-6 [A01, A07] (180g/191,6 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 3-6 [A01, A07] (50g/101,9 kcal)			
15,2	83,0	16,9	538,2	5,0	33,2	4,5	185,8	9,7	20,8	7,8	182,9	18,8	43,3	6,8	288,9	15,5	56,8	12,9	398,5
Uzturvērtības kopā 55,2 202,1 50,2 1457,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 40,7 144,4 30,0 992,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 52,9 141,0 48,3 1180,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 50,2 155,1 37,2 1124,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 53,8 171,4 47,3 1303,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: pirmsskolas iestāžu un skolu māsa: J. Lazareva

izsniedza: V. Fjodorova
saņēma: A.Vasijevska