

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 02.08.2021				Otrdiena 03.08.2021				Trešdiena 04.08.2021				Ceturtdiena 05.08.2021				Piektdiena 06.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/140,5 kcal) zaļā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/166,3 kcal) cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/50,8 kcal) baltmaize ar sviestu 1-2 [A01, A07] (18g/44,0 kcal) nektarīns 1-2 (70g/28,6 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 1-2 [A07] (200g/148,9 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) cepumi (skolas) 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) bumbieris 1-2 (70g/39,1 kcal)				Brokastis prosas-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/148,5 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/51,6 kcal) sviestmaize ar desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (48g/104,0 kcal)				Brokastis mannas biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/135,3 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) sviestmaize ar sieru 1-2 [A01, A07] (33g/69,1 kcal)			
6,9	38,8	5,3	220,2	9,1	40,9	10,6	289,7	6,2	45,2	5,9	248,6	11,4	32,3	15,4	304,1	8,6	30,8	8,9	226,4
Pusdienas zemnieku zupa 1-2 [A07] (150g/68,3 kcal) gaļas rulete ar olu 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,4 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/83,8 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.) 1-2 (40g/36,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) kompots no sulas 1-2 (100g/30,2 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 1-2 [A03, A07] (150g/57,2 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/127,6 kcal) rīsi vārīti 1-2 [A07] (90g/65,9 kcal) tomātu un papriku salāti 1-2 (40g/31,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) ogu kompots 1-2 (100g/18,1 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/61,1 kcal) mājas desīņa 1-2 [A01, A03, A07] (60g/133,6 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (100g/88,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (30g/3,5 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) ābolu-rozīnes-rabarberu kompots 1-2 (100g/29,4 kcal)				Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 1-2 [A01, A03, A07] (150g/109,0 kcal) tefteļi (tītār.,vist.g.)1-2 [A01, A03, A07] (60g/121,0 kcal) griķi,vārīti 1-2 [A07] (90g/90,1 kcal) tomāti 1-2 (40g/6,2 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) ķiršu kompots (sald.ogas)1-2 (100g/19,6 kcal)				Pusdienas aukstā biesu zupa ar krēj. 1-2 [A03, A07] (150g/64,4 kcal) zivju kotlete(saida,heks) 1-2 [A01, A03, A04, A07] (60g/132,1 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (80g/83,8 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 1-2 (50g/42,6 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/16,3 kcal)			
21,2	40,2	14,8	373,8	21,3	32,7	13,7	334,9	19,8	39,5	13,3	350,7	25,0	44,8	11,9	380,4	17,1	42,0	16,2	373,7
Launags biezpiena massa gardumiņš 1-2 [A07] (120g/323,3 kcal) piens 1-2 [A07] (150g/64,6 kcal) melone 1-2 (75g/40,6 kcal)				Launags kartupeļu un burkānu biezenis 1-2 [A07] (120g/106,3 kcal) biesu salāti 1-2 (60g/60,8 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags biezpiena un makaronu sacepums 1-2 [A01, A03, A07] (120g/153,6 kcal) džems vis.gr. (30g/72,0 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/80,0 kcal)				Launags sautēti dārzeņi 1-2 [A07] (200g/121,4 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal) arbūzs 1-2 (60g/23,3 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/113,5 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 1-2 [A01, A07] (30g/61,2 kcal) banāns 1-2 (70g/56,6 kcal)			
13,7	52,1	18,4	428,5	5,6	34,9	7,9	225,2	17,1	39,2	9,9	305,6	5,1	34,1	5,8	202,8	7,6	38,0	6,0	231,3
Uzturvērtības kopā 41,8 131,1 38,5 1022,5 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				Uzturvērtības kopā 36,0 108,5 32,2 849,8 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 43,1 123,9 29,1 904,9 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 41,5 111,2 33,1 887,3 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 33,3 110,8 31,1 831,4 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: 02.08.2021 - 06.08.2021

3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 02.08.2021				Otrdiena 03.08.2021				Trešdiena 04.08.2021				Ceturtdiena 05.08.2021				Piektdiena 06.08.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/146,9 kcal) zaļā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				Brokastis 4 graudu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/172,7 kcal) cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/61,5 kcal) baltmaize ar sviestu 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) nektarīns 3-6 (90g/36,5 kcal)				Brokastis kukurūzas biezputra 3-6 [A07] (200g/150,2 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) cepumi (skolas) 3-6 [A01] (24g/77,2 kcal) bumbieris 3-6 (90g/50,0 kcal)				Brokastis prosas-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/154,9 kcal) kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/62,3 kcal) sviestmaize ar desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (75g/161,5 kcal)				Brokastis mannas biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/141,7 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/22,6 kcal) sviestmaize ar sieru 3-6 [A01, A07] (55g/114,9 kcal)			
7,2	40,8	6,0	236,2	10,3	47,5	13,3	344,0	7,4	53,2	7,5	299,4	13,9	38,6	20,1	378,7	10,5	35,5	11,8	279,2
Pusdienas zemnieku zupa 3-6 [A07] (200g/80,4 kcal) gaļas rulete ar olu 3-6 [A01, A03, A07] (80g/136,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,7 kcal) vitamīnu salāti(kāp.,burk.,āboli,papr.)3-6 (50g/39,1 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) kompots no sulas 3-6 (150g/34,6 kcal)				Pusdienas skābeņu zupa 3-6 [A03, A07] (200g/71,3 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/153,3 kcal) rīsi vārīti 3-6 [A07] (110g/107,3 kcal) tomātu un papriku salāti 3-6 (50g/40,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) ogu kompots 3-6 (150g/19,4 kcal)				Pusdienas svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/70,6 kcal) mājas desīņa 3-6 [A01, A03, A07] (80g/162,3 kcal) kartupeļu un burkānu biezenis 3-6 [A07] (130g/106,3 kcal) redīsu,gurķu, burkānu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/20,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) ābolu-rozīnes-rabarberu kompots 3-6 (150g/36,8 kcal)				Pusdienas kartupeļu zupa ar sieru klimpam 3-6 [A01, A03, A07] (200g/129,3 kcal) tefteļi (tītār.,vist.g.)3-6 [A01, A03, A07] (80g/141,0 kcal) griķi,vārīti 3-6 [A07] (110g/114,2 kcal) tomāti 3-6 (50g/7,8 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) ķiršu kompots (sald.ogas) 3-6 (150g/24,4 kcal)				Pusdienas aukstā biešu zupa ar krēj. 3-6 [A03, A07] (200g/84,1 kcal) zivju kotlete(saida,heks) 3-6 [A01, A03, A04, A07] (80g/167,7 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/92,7 kcal) burkānu salāti ar augu eļļu 3-6 (60g/52,9 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/16,7 kcal)			
26,1	51,4	16,0	449,4	27,6	49,2	17,3	458,0	25,9	52,3	17,4	462,7	31,4	58,7	14,3	482,6	22,9	54,9	19,6	480,0
Launags biezpiena masa gardumiņš 3-6 [A07] (120g/323,3 kcal) piens 3-6 [A07] (200g/84,8 kcal) melone 3-6 (90g/48,7 kcal)				Launags vinegrets 3-6 (180g/177,1 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal)				Launags biezpiena un makaronu sacepums 3-6 [A01, A03, A07] (120g/153,6 kcal) džems vis.gr. (30g/72,0 kcal) kefirs 3-6 [A07] (200g/105,0 kcal)				Launags sautēti dārzeņi 3-6 [A07] (200g/126,9 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) rudzu maize vis.gr. [A01] (20g/36,1 kcal) arbūzs 3-6 (90g/35,0 kcal)				Launags nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/113,5 kcal) baltmaize ar vārītu iebiezināto pienu 3-6 [A01, A07] (50g/101,9 kcal) banāns 3-6 (90g/72,3 kcal)			
14,8	55,8	19,4	456,8	4,7	30,5	11,4	235,2	18,6	40,7	11,4	330,6	5,3	36,5	6,7	220,0	9,2	48,9	6,9	287,7
Uzturvērtības kopā 48,1 148,0 41,4 1142,4 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 42,6 127,2 42,0 1037,2 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 51,9 146,2 36,3 1092,7 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 50,6 133,8 41,1 1081,3 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				Uzturvērtības kopā 42,6 139,3 38,3 1046,9 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