

## Ēdienkarte nedēļai: 20.06.2022 - 24.06.2022

### 3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: 3-6

Pirmdiena 20.06.2022				Otrdiena 21.06.2022				Trešdiena 22.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> kviešu-auzu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/135,3 kcal) augļu tēja 3-6 (200g/22,6 kcal) rausis 3-6 [A01] (35g/67,3 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu biezputra 3-6 [A07] (200g/134,9 kcal) tēja ar citronu 3-6 (200g/35,4 kcal) cepumi 3-6 [A01] (24g/77,2 kcal) nektarīns 3-6 (80g/31,8 kcal) Rudzu maize - grauzdiņi 3-6 [A01] (30g/71,6 kcal) siers 3-6 [A07] (20g/33,4 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu biezputra 3-6 [A07] (200g/130,7 kcal) cikoriņi ar pienu 3-6 [A07] (200g/45,3 kcal) cepumi (bembī) 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal)			
6,5	41,2	4,9	225,2	12,3	59,3	12,5	384,3	8,0	36,6	7,6	240,3
<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/67,3 kcal) gaļas teftelji tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (60g/124,1 kcal) vārtīti makaroni ar sv.3-6 [A01, A07] (100g/112,9 kcal) ķiršu tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) saldētu ogu ķīselis (3-6) [A01] (200g/55,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/73,2 kcal) vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/130,1 kcal) kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal) svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/44,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal) rabarberu kompots 3-6 (150g/14,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/130,6 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 3-6 [A01, A07] (190g/235,4 kcal) svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal) rudzu maize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) sula 3-6 (150g/70,4 kcal)			
22,9	61,1	11,8	433,0	22,6	45,9	16,2	415,3	29,7	62,3	15,1	504,9
<b>Launags</b> kartupeļu „babka„ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (200g/247,8 kcal) kefīrs 3-6 [A07] (180g/90,0 kcal) apelsīns 3-6 (80g/31,2 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 3-6 [A01, A07] (200g/113,5 kcal) baltmaize ar džemu 3-6 [A01] (58g/116,5 kcal)				<b>Launags</b> sviestmaize ar biezpienu un tomātiem 3-6 [A01, A07] (80g/133,2 kcal) melnā tēja 3-6 (200g/22,0 kcal) banāns 3-6 (80g/62,9 kcal)			
12,4	44,0	16,4	369,0	6,9	39,9	5,0	230,0	9,6	38,8	4,0	218,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,8 146,3 33,1 1027,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,8 145,1 33,7 1029,6 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,3 137,7 26,7 963,3 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: vispārējās aprūpes māsa: Ņ.Pritiko

izsniedza: V.Fjodorova  
saņēma :A.Vasijevska

## Ēdienkarte nedēļai: 20.06.2022 - 24.06.2022

### 3.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: personāls

Pirmdiena 20.06.2022				Otrdiena 21.06.2022				Trešdiena 22.06.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>				<b>Pusdienas</b>			
svaigu kāpostu zupa 3-6 [A07] (200g/67,3 kcal)				biesu zupa 3-6 [A01, A07] (200g/73,2 kcal)				lēcu zupa 3-6 [A07] (200g/130,6 kcal)			
gaļas tefteli tom.mērcē 3-6 [A01, A03, A07] (80g/148,2 kcal)				vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/130,1 kcal)				azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 3-6 [A01, A07] (190g/235,4 kcal)			
vārīti makaroni ar sv.3-6 [A01, A07] (100g/125,3 kcal)				kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (100g/87,3 kcal)				svaigi gurķi 3-6 (50g/5,7 kcal)			
ķiršu tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal)				svaigu kāpostu salāti 3-6 (50g/44,7 kcal)				rudzu maize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)			
rudzu maize 3-6 [A01] (40g/65,9 kcal)				rabarberu kompots 3-6 (150g/14,1 kcal)				sula 3-6 (150g/70,4 kcal)			
saldētu ogu ķīselis (3-6) [A01] (200g/55,1 kcal)				siers 3-6 [A07] (30g/50,1 kcal)							
				Rudzu maize - grauzdiņi 3-6 [A01] (60g/118,7 kcal)							
<b>27,4</b>	<b>63,6</b>	<b>12,7</b>	<b>469,5</b>	<b>28,9</b>	<b>51,5</b>	<b>22,4</b>	<b>518,2</b>	<b>29,7</b>	<b>62,3</b>	<b>15,1</b>	<b>504,9</b>
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
<b>27,4</b>	<b>63,6</b>	<b>12,7</b>	<b>469,5</b>	<b>28,9</b>	<b>51,5</b>	<b>22,4</b>	<b>518,2</b>	<b>29,7</b>	<b>62,3</b>	<b>15,1</b>	<b>504,9</b>
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>				<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa: N.Pritiko  
izsniedza: V.Fjodorova  
saņēma :A.Vasiļevska

## Ēdienkarte nedēļai: 20.06.2022 - 24.06.2022

### 3.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
<b>Brokastis</b> kviešu-auzu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/135,3 kcal) augļu tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) rausis 1-2 [A01] (30g/57,7 kcal)				<b>Brokastis</b> rīsu biezputra 1-2 [A07] (200g/122,0 kcal) tēja ar citronu 1-2 (150g/34,5 kcal) cepumi 1-2 [A01] (12g/38,6 kcal) nektarīns 1-2 (50g/20,0 kcal) Rudzu maize - grauzdiņi 1-2 [A01] (20g/55,9 kcal) siers 1-2 [A07] (15g/25,1 kcal)				<b>Brokastis</b> miežu biezputra 1-2 [A07] (200g/124,3 kcal) cikoriņi ar pienu 1-2 [A07] (150g/42,7 kcal) cepumi (bembī) 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)			
6,1	39,2	4,9	215,0	9,4	46,8	9,6	296,1	7,0	30,2	6,3	199,2
<b>Pusdienas</b> svaigu kāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/60,4 kcal) gaļas teftelī tom.mērcē 1-2 [A01, A03, A07] (60g/120,0 kcal) vārtīti makaroni ar sv.1-2 [A01, A07] (90g/94,0 kcal) ķiršu tomāti 1-2 (50g/7,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) saldētu ogu ķīselis (1-2) [A01] (150g/42,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> biesu zupa 1-2 [A01, A07] (150g/65,6 kcal) vistas sufle 1-2 [A01, A03, A07] (60g/103,0 kcal) kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (90g/79,9 kcal) svaigu kāpostu salāti 1-2 (50g/36,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) rabarberu kompots 1-2 (100g/13,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> lēcu zupa 1-2 [A07] (150g/110,9 kcal) azu tatāru gaumē(ar cūkg.) 1-2 [A01, A07] (170g/186,6 kcal) svaigi gurķi 1-2 (50g/5,7 kcal) rudzu maize 1-2 [A01] (20g/34,5 kcal) sula 1-2 (100g/44,0 kcal)			
20,7	46,6	10,8	358,6	17,4	35,5	14,0	333,4	22,7	44,2	12,6	381,7
<b>Launags</b> kartupeļu „babka„ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (180g/236,9 kcal) kefīrs 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) apelsīns 1-2 (50g/19,7 kcal)				<b>Launags</b> nūdeļu piena zupa 1-2 [A01, A07] (200g/113,5 kcal) baltmaize ar džemu 1-2 [A01] (30g/60,7 kcal)				<b>Launags</b> sviestmaize ar biezpienu un tomātiem 1-2 [A01, A07] (80g/133,2 kcal) melnā tēja 1-2 (150g/22,0 kcal) banāns 1-2 (50g/39,6 kcal)			
10,9	38,3	15,3	331,6	5,8	27,6	4,8	174,2	9,2	33,5	3,9	194,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,7 124,1 31,0 905,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 109,9 28,4 803,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,9 107,9 22,8 775,7 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			

Sagatavoja: vispārējās aprūpes māsa: Ņ.Pritiko

izsniedza: V.Fjodorova  
saņēma :A.Vasijevska