

## Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 21.01.2019				Otrdiena 22.01.2019				Trešdiena 23.01.2019				Ceturtdiena 24.01.2019				Piektdiena 25.01.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Griķu biezputra ar sviestu(1-2) [A07] (200g/148,5 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra (1-2) [A01, A07] (200g/121,4 kcal) Sieriņi "Mazulis" (1-6) [A07] (40g/129,4 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete(1-2) [A03, A07] (70g/82,4 kcal) Veselības salāti (sv.kāposti,burkāni un vār.bietes)ar eļļu(1-2) (40g/35,6 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/62,9 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra(1-2) [A07] (200g/155,0 kcal) Ābolu biezenis(1-2) (20g/15,7 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/54,3 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra(1-2) [A07] (200g/136,9 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal) Banāni(1-2) (100g/78,6 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
12,2	53,9	10,5	359,0	6,9	35,4	11,4	272,1	15,3	25,6	19,0	334,4	7,6	44,9	7,9	282,0	13,6	61,8	11,0	399,7
<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar makaroniem(1-2) [A01] (150g/44,2 kcal) Cepta vista(1-2) (60g/99,2 kcal) Vārīti rīsi(1-2)-0,5 garnīrs [A07] (50g/67,5 kcal) Sautēti burkāni(0,5 garnīrs) 1-2 [A01, A07] (50g/63,2 kcal) Svaigu ogu (sald)dzeriens (1-2) (100g/38,5 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(1-2) [A07] (150g/77,9 kcal) Sautēta mēle (1-2) [A07] (60g/105,7 kcal) Makaroni ar sviestu(1-2) [A01, A07] (100g/126,9 kcal) Sv.tomāti(1-2) (40g/6,1 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (1-2) ķirsu (100g/67,1 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar rīsiem(1-2) (150g/56,3 kcal) Zivis poļu gaumē (1-2) [A01, A03, A04, A07] (60g/93,2 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs(1-2) [A07] (50g/63,9 kcal) Zālie zirnīši cepti (1-2) [A07] (30g/21,9 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzeriens(1-2) (100g/58,2 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa no vistas gaļas ar krējumu(1-2) [A07] (150g/51,6 kcal) Bifstroganovs no cūk.un lielop.gaļas(1-2) [A01, A07] (60g/136,0 kcal) Vārīti rīsi(1-2) [A07] (50g/60,7 kcal) Biesu salāti ar sieru (1-2) [A07] (40g/50,5 kcal) Ķīselis no ābolu sulas(1-2) [A01] (100g/57,4 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Borsčs no vistas gaļas ar krējumu(1-2) [A01, A07] (150g/70,0 kcal) Mājas kotlete no cūk.un lielop.gaļas(1-2) [A01, A03] (60g/89,0 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs(1-2) [A07] (50g/63,9 kcal) Sautēti dārzeņi (1-2) [A07] (30g/25,3 kcal) Citronu dzeriens ar medu(1-2) (100g/53,4 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)			
19,7	46,9	11,5	372,8	16,6	53,9	15,3	423,1	17,9	50,8	8,8	353,7	20,2	45,5	14,7	395,6	17,0	45,0	12,5	361,8
<b>Launags</b> Vinegrets(1-6) (180g/153,4 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/62,9 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis(1-2) [A07] (100g/118,2 kcal) Konservēti gurķi(1-2) (29g/2,6 kcal) Kefīrs(1-2) [A07] (150g/75,0 kcal)				<b>Launags</b> Piecgraudu pārslu biezputra(1-2) [A01, A07] (200g/142,7 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) siers(1-6) [A07] (15g/37,1 kcal) Apelsīni(1-6) (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-kartupeļu plācenīsi ar krēj(1-2) [A01, A03, A07] (120g/182,0 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar klimpām(1-6) [A01, A03, A07] (200g/146,5 kcal) Baltmaize ar iebiezinātu pienu(1-2) [A01, A07] (30g/68,7 kcal)			
4,7	29,5	11,4	237,6	7,8	22,6	8,2	195,8	8,1	33,4	8,5	240,1	10,4	31,8	4,9	211,2	6,9	32,9	6,2	215,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,6 130,3 33,4 969,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 31,3 111,9 34,9 891,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 109,8 36,3 928,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 122,2 27,5 888,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,5 139,7 29,7 976,7 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				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: med.māsa Z. Ignatjeva

produktus izsniedza noliktavas pārzine J. Ivanova  
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko  
produktus pieņēma pavārs A. Giptere

## Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

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

Pirmdiena 21.01.2019				Otrdiena 22.01.2019				Trešdiena 23.01.2019				Ceturtdiena 24.01.2019				Piektdiena 25.01.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Griķu biezputra ar sviestu(3-6) [A07] (200g/190,7 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/53,5 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra (3-6) [A01, A07] (200g/134,3 kcal) Sieriņi "Mazulis" (1-6) [A07] (40g/129,4 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal)				<b>Brokastis</b> Omlete(3-6) [A03, A07] (100g/117,0 kcal) Veselības salāti (Sv.kāposti,burkāni un vār.bietes) ar eļļu(3-6) (50g/37,5 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/53,5 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (32g/96,1 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra(3-6) [A07] (200g/167,9 kcal) Ābolu biezenis(3-6) (30g/23,6 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/58,3 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Kukurūzas biezputra(3-6) [A07] (200g/149,8 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal) Banāni(3-6)) (130g/102,2 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
12,9	60,3	12,2	401,2	6,9	37,4	12,9	292,9	18,9	30,9	22,7	404,1	7,7	47,9	9,4	306,8	14,0	67,2	12,6	436,2
<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar makaroniem(3-6) [A01] (200g/62,6 kcal) Cepta vista(3-6) (80g/102,5 kcal) Vārīti rīsi(3-6)-0,5 garnīrs [A07] (65g/87,6 kcal) Sautēti burkāni (0,5 garnīrs)3-6 [A01, A07] (65g/73,3 kcal) Svaigu ogu(sald) dzeriens (3-6) (150g/52,6 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A07] (200g/85,7 kcal) Sautēta mēle (3-6) [A07] (80g/135,3 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (130g/168,7 kcal) Sv.tomāti(3-6) (50g/7,7 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (3-6) ķirsu (150g/87,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar rīsiem(3-6) (200g/73,8 kcal) Zivis poļu gaumē (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/117,5 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs (3-6) [A07] (65g/81,8 kcal) Zalie zirnīsi cepti (3-6) [A07] (50g/42,5 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzeriens(3-6) (150g/76,1 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzenu zupa no vistas gaļas ar krējumu (3-6) [A07] (200g/67,4 kcal) Bifstroganovs no cūk.un lielop.gaļas(3-6) [A01, A07] (80g/136,5 kcal) Vārīti rīsi(3-6) [A07] (130g/161,5 kcal) Biesu salāti ar sieru (3-6) [A07] (50g/66,3 kcal) Ķīselis no ābolu sulas(3-6) [A01] (150g/68,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Borsčs no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/84,6 kcal) Mājas kotlete no cūk.un lielop.gaļas(3-6) [A01, A03] (80g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs (3-6) [A07] (65g/81,8 kcal) Sautēti dārzeni (3-6) [A07] (50g/45,1 kcal) Citronu dzeriens ar medu(3-6) (150g/71,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)			
22,3	61,2	13,8	458,5	21,5	70,3	19,3	543,8	23,0	67,7	12,0	471,6	24,1	69,2	20,5	559,2	20,7	58,4	15,7	460,1
<b>Launags</b> Vinegrets(1-6) (180g/153,4 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (32g/96,1 kcal)				<b>Launags</b> Kartupeļu biezenis(launagam)(3-6) [A07] (200g/154,6 kcal) Konservēti gurķi(3-6) (38g/3,4 kcal) Kefīrs(3-6) [A07] (200g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Piecgraudu pārslu biezputra(3-6) [A01, A07] (200g/155,6 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) siers(1-6) [A07] (15g/37,1 kcal) Apelsīni(1-6) (150g/58,5 kcal)				<b>Launags</b> Biezpiena-kartupeļu plācenīsi ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (150g/204,3 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar klimpām(1-6) [A01, A03, A07] (200g/146,5 kcal) Baltmaize ar iebiezinātu pienu(3-6) [A01, A07] (45g/101,7 kcal)			
5,4	35,7	12,9	278,7	10,4	30,7	10,6	258,0	8,6	39,6	10,1	280,4	12,1	32,7	6,2	233,5	7,9	39,1	6,6	248,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 157,2 38,9 1138,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,8 138,4 42,8 1094,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 50,5 138,2 44,8 1156,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,9 149,8 36,1 1099,5 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> 42,6 164,7 34,9 1144,5 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: med.māsa Z. Ignatjeva

produktus izsniedza noliktavas pārzine J. Ivanova  
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko  
produktus pieņēma pavārs A. Giptere

## Ēdienkarte nedēļai: 21.01.2019 - 25.01.2019

11.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)  
Grupa: personāls

Pirmdiena 21.01.2019				Otrdiena 22.01.2019				Trešdiena 23.01.2019				Ceturtdiena 24.01.2019				Piektdiena 25.01.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Ķīplokū pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar makaroniem(3-6) [A01] (200g/62,6 kcal) Cepta vista(3-6) (80g/102,5 kcal) Vārīti rīsi(3-6)-0,5 garnīrs [A07] (65g/87,6 kcal) Sautēti burkāni (0,5 garnīrs)3-6 [A01, A07] (65g/73,3 kcal) Svaigu ogu(sald) dzeriens (3-6) (150g/52,6 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābētu kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A07] (200g/85,7 kcal) Sautēta mēle (3-6) [A07] (80g/135,3 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (130g/168,7 kcal) Sv.tomāti(3-6) (50g/7,7 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (3-6) ķirsu (150g/87,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķīplokū pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar rīsiem(3-6) (200g/73,8 kcal) Zivis poļu gaumē (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/117,5 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs (3-6) [A07] (65g/81,8 kcal) Zaļie zirnīsi cepti (3-6) [A07] (65g/55,2 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzeriens(3-6) (150g/76,1 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu zupa no vistas gaļas ar krējumu (3-6) [A07] (200g/67,4 kcal) Bifstroganovs no cūk.un liellop.gaļas(3-6) [A01, A07] (80g/136,5 kcal) Vārīti rīsi(3-6) [A07] (130g/161,5 kcal) Biesu salāti ar sieru (3-6) [A07] (50g/66,3 kcal) Ķīselis no ābolu sulas(3-6) [A01] (150g/68,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķīplokū pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Borsčs no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/84,6 kcal) Mājas kotlete no cūk.un liellop.gaļas(3-6) [A01, A03] (80g/97,3 kcal) Kartupeļu biezenis 0,5 garnīrs (3-6) [A07] (65g/81,8 kcal) Sautēti dārzeņi (3-6) [A07] (65g/54,8 kcal) Citronu dzeriens ar medu(3-6) (150g/71,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)			
22,3	61,2	13,8	458,5	21,5	70,3	19,3	543,8	23,1	69,2	12,6	484,3	24,1	69,2	20,5	559,2	21,0	58,9	16,6	469,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 22,3 61,2 13,8 458,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,5 70,3 19,3 543,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 23,1 69,2 12,6 484,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 24,1 69,2 20,5 559,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,0 58,9 16,6 469,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: med.māsa Z. Ignatjeva  
produktus izsniedza noliktavas pārzine J. Ivanova  
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko  
produktus pieņēma pavārs A. Giptere