

## Ēdienkarte nedēļai: 28.01.2019 - 01.02.2019

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

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 28.01.2019				Otrdiena 29.01.2019				Trešdiena 30.01.2019				Ceturtdiena 31.01.2019				Piektdiena 01.02.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru(1-2) [A01, A07] (130g/189,1 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena -ābolu sacepums ar krējumu(1-2) [A01, A03, A07] (100g/192,8 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) Bumbieri(1-2) (100g/54,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra(1-2) [A07] (200g/159,2 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/54,3 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Asorti"(1-2) [A07] (200g/150,3 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/54,3 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/62,9 kcal) Mandarīni(1-6) (100g/45,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Nūdeles pienā(1-2) [A01, A07] (200g/135,9 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) Banāni(1-2) (80g/62,9 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
13,8	54,8	10,5	367,4	15,2	35,0	7,8	268,4	13,1	47,6	11,3	344,2	7,5	47,5	10,4	313,4	11,5	48,0	9,3	320,1
<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar zirnisiem un olu ( 1-2) [A03] (150g/62,1 kcal) Sautēti dārzeņi ar vistu (1-2) [A07] (160g/199,7 kcal) Skābētu kāpostu salāti(1-2) (40g/22,9 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (1-2)persiku (100g/67,1 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Biesu zupa no vistas gaļas ar krējumu (1-2) [A01, A07] (150g/70,2 kcal) Vārīta cūk.un lielop.gaļa piena mērcē(1-2) [A01, A07] (60g/88,4 kcal) Makaroni ar sviestu(1-2) [A01, A07] (100g/126,9 kcal) Sv.tomāti(1-2) (40g/6,1 kcal) Sula ananāsu (1-2) (100g/44,0 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(1-2) [A01, A07] (150g/65,9 kcal) Zivju kotletes ar cūkgaļu(1-2) [A01, A03, A04] (60g/90,5 kcal) Kartupeļu biezenis(1-2) [A07] (80g/94,6 kcal) Biesu salāti ar papriku(1-2) (40g/30,2 kcal) Ābolu dzeriens ar aveņu ievārījumu(1-2) (100g/64,9 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 makaroniem(1-2) [A01] (150g/44,2 kcal) Viltoti tīteņi no cūk.un lielop.gaļas ar krējumu(1-2) [A01, A03, A07] (160g/223,3 kcal) Svaigu ogu (sald)dzeriens (1-2) (100g/38,5 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar vistas gaļas, krējumu un olu(1-2) [A03, A07] (150g/81,8 kcal) Cepelīni no cūk. un lielop.gaļas ar krējumu(1-2) [A01, A03, A07] (160g/225,7 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(1-2) [A07] (40g/14,2 kcal) Citronu dzeriens ar medu(1-2) (100g/53,4 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/39,4 kcal)			
20,4	50,3	11,6	391,2	17,4	59,1	9,7	395,8	17,8	54,2	10,6	385,5	17,4	44,3	13,1	366,2	19,3	54,1	13,0	414,5
<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra(1-2) [A01, A07] (200g/143,7 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/54,3 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar majonēzi(1-6) [A03] (150g/124,9 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)				<b>Launags</b> Plānās pankūkas ar aveņu ievārījumu(1-6) [A01, A03, A07] (100g/222,9 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal)				<b>Launags</b> Kārstie zivju salāti(1-6) [A04] (100g/55,5 kcal) Rupjmaize (1-6) [A01] (20g/39,4 kcal) Tēja(1-2) (150g/21,3 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal)				<b>Launags</b> Omelete(1-2) [A03, A07] (70g/82,4 kcal) Biesu salāti ar sieru (1-2) [A07] (40g/50,5 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)			
7,1	33,9	7,2	228,7	7,1	27,3	8,0	209,1	6,3	44,5	4,2	244,2	10,8	25,8	3,1	173,2	10,0	18,3	11,7	217,1
<b>Uzturvērtības kopā</b> 41,3 139,0 29,3 987,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 39,7 121,4 25,5 873,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,2 146,3 26,1 973,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,7 117,6 26,6 852,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,8 120,4 34,0 951,7 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: med.māsa Z. Ignatjeva  
produktus izsniedza noliktavas pārzine J. Ivanova

produktus pieņēma pavārs O. Osipenko  
produktus pieņēma pavārs A. Giptere

## Ēdienkarte nedēļai: 28.01.2019 - 01.02.2019

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

Pirmdiena 28.01.2019				Otrdiena 29.01.2019				Trešdiena 30.01.2019				Ceturtdiena 31.01.2019				Piektdiena 01.02.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Makaroni ar sviestu un sieru(3-6) [A01, A07] (150g/230,9 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (120g/237,2 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) Bumbieri (3-6) (130g/70,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Rīsu biezputra(3-6) [A07] (200g/172,1 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/58,3 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Asorti"(3-6) [A07] (200g/163,2 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/58,3 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (32g/96,1 kcal) Mandarīni(1-6) (100g/45,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Nūdeles pienā(3-6) [A01, A07] (200g/177,7 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) Banāni(3-6) (130g/102,2 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
14,7	62,9	12,1	417,1	18,4	47,1	8,7	337,0	13,1	48,6	12,8	361,1	8,2	52,7	13,4	363,5	13,0	65,1	11,0	409,1
<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar zirnisiem un olu (3-6) [A03] (200g/75,2 kcal) Sautēti dārzeņi ar vistu (3-6) [A07] (210g/233,5 kcal) Skābētu kāpostu salāti(3-6) (50g/32,6 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (3-6) persiku (150g/87,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķiploku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Biesu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/88,5 kcal) Vārīta cūk. un lielop.gaļa piena mērcē(3-6) [A01, A07] (80g/96,1 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (130g/168,7 kcal) Sv.tomāti(3-6) (50g/7,7 kcal) Sula ananāsu (3-6) (150g/66,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/86,4 kcal) Zivju kotletes ar cūkgaļu(3-6) [A01, A03, A04] (80g/101,3 kcal) Kartupeļu biezenis(3-6) [A07] (130g/154,1 kcal) Biesu salāti ar papriku(3-6) (50g/40,7 kcal) Ābolu dzeriens ar aveņu ievārījumu(3-6) (150g/66,2 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 makaroniem(3-6) [A01] (200g/62,6 kcal) Viltoti tīteņi no cūk.un lielop.gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (210g/265,8 kcal) Svaigu ogu(sald) dzeriens (3-6) (150g/52,6 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar vistas gaļu, krējumu un olu(3-6) [A03, A07] (200g/107,5 kcal) Cepelīni no cūk.un lielop.gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (210g/293,4 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/15,4 kcal) Citronu dzeriens ar medu(3-6) (150g/71,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)			
23,1	64,5	14,9	487,7	21,4	76,6	12,8	506,9	23,1	68,8	15,6	507,8	21,1	59,1	15,7	460,9	24,4	72,1	17,5	546,8
<b>Launags</b> Auzu pārslu biezputra(3-6) [A01, A07] (200g/156,6 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/58,3 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar majonēzi(1-6) [A03] (150g/124,9 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)				<b>Launags</b> Plānās pankūkas ar aveņu ievārījumu(1-6) [A01, A03, A07] (120g/267,3 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal)				<b>Launags</b> Kārstie zivju salāti(1-6) [A04] (100g/55,5 kcal) Rupjmaize (1-6) [A01] (20g/39,4 kcal) Tēja(3-6) (200g/29,2 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/57,0 kcal)				<b>Launags</b> Omlete(3-6) [A03, A07] (100g/117,0 kcal) Biesu salāti ar sieru (3-6) [A07] (50g/66,3 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/53,5 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/30,7 kcal)			
7,1	34,9	8,7	245,6	7,1	27,3	8,0	209,1	7,4	54,5	5,1	296,5	10,8	27,8	3,1	181,1	13,0	19,6	15,3	267,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,9 162,3 35,7 1150,4 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> 46,9 151,0 29,5 1053,0 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> 43,6 171,9 33,5 1165,4 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> 40,1 139,6 32,2 1005,5 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> 50,4 156,8 43,8 1223,4 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			

Sagatavoja: med.māsa Z. Ignatjeva

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

## Ēdienkarte nedēļai: 28.01.2019 - 01.02.2019

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

Pirmdiena 28.01.2019				Otrdiena 29.01.2019				Trešdiena 30.01.2019				Ceturtdiena 31.01.2019				Piektdiena 01.02.2019			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Vistas buljons ar zirnisiem un olu (3-6) [A03] (200g/55,9 kcal) Sautēti dārzeņi ar vistu (3-6) [A07] (210g/233,5 kcal) Skābētu kāpostu salāti(3-6) (50g/32,6 kcal) Dzeriens no konservētiem augļiem (3-6) persiku (150g/87,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķīpoku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Biesu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/88,5 kcal) Vārīta cūk. un lielop.gaļa piena mērcē(3-6) [A01, A07] (80g/96,1 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (130g/168,7 kcal) Sv.tomāti(3-6) (50g/7,7 kcal) Sula ananāsu (3-6) (150g/66,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Sv.kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/86,4 kcal) Zivju teftelj tomātu mērcē (1-2) [A03, A04] (60g/83,3 kcal) Kartupeļu biezenis(3-6) [A07] (130g/154,1 kcal) Biesu salāti ar papriku(3-6) (50g/40,7 kcal) Ābolu dzeriens ar aveņu ievārījumu(3-6) (150g/66,2 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Ķīpoku pasta(1-6) [A07] (19g/20,8 kcal) Vistas gaļas buljons ar makaroniem(3-6) [A01] (200g/62,6 kcal) Viltoti tīteņi no cūk.un lielop.gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (210g/265,8 kcal) Svaigu ogu(sald) dzeriens (3-6) (150g/52,6 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar vistas gaļu, krējumu un olu(3-6) [A03, A07] (200g/107,5 kcal) Cepelīni no cūk.un lielop.gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (210g/293,4 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/15,4 kcal) Citronu dzeriens ar medu(3-6) (150g/71,4 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/59,1 kcal)			
21,8	61,2	14,8	468,4	21,4	76,6	12,8	506,9	20,2	65,5	16,3	489,8	21,1	59,1	15,7	460,9	24,4	72,1	17,5	546,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 21,8 61,2 14,8 468,4 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> 21,4 76,6 12,8 506,9 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> 20,2 65,5 16,3 489,8 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> 21,1 59,1 15,7 460,9 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> 24,4 72,1 17,5 546,8 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