

Ēdienkarte nedēļai: 18.10.2021 - 22.10.2021

11.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)
Grupa: 1-2

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru(1-2) [A01, A07] (150g/160,7 kcal) Kafija ar iebiezinātu pienu(1-2) [A01, A07] (150g/45,5 kcal) Rausis (1-6) [A01] (25g/48,1 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Biezpiena -ābolu sacepums ar krējumu(1-2) [A01, A03, A07] (120g/190,0 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/48,7 kcal) Banāni(1-2) (70g/55,0 kcal)				Brokastis Omlete(1-2) [A03, A07] (70g/82,4 kcal) Biešu salāti ar sieru (1-2) [A07] (40g/48,6 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/46,5 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/56,9 kcal) Bumbieri(1-2) (100g/54,3 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra(1-2) [A01, A07] (200g/128,2 kcal) Kakao ar pienu(1-2) [A07] (150g/48,7 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/56,9 kcal) Arbūzi(1-6) (100g/37,4 kcal)				Brokastis Biezputra "Asorti"(1-2) [A07] (200g/144,0 kcal) Kafija ar pienu(1-2) [A01, A07] (150g/46,5 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/56,9 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
14,7	53,9	9,8	354,3	17,3	37,5	9,5	293,7	16,9	37,1	19,9	388,7	7,7	37,8	10,7	271,2	13,2	42,5	14,8	347,4
Pusdienas Sv.kāpostu zupa no liellopu gaļas ar krējumu (1-2) [A01, A07] (150g/66,4 kcal) Cepta vista(1-2) (60g/99,2 kcal) Vārīti rīsi(1-2)-0,5 garnīrs [A07] (50g/59,5 kcal) Sautētais dārzeņu maisījums (1-2) [A07] (50g/62,0 kcal) Ābolu sulas dzēriens (1-2) (100g/35,0 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa no vistas gaļas ar krējumu (1-2) [A01, A07] (150g/69,3 kcal) Kartupeļu veltņisi ar vistas gaļu un krējumu(1-2) [A01, A03, A07] (160g/200,4 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(1-2) [A07] (40g/13,7 kcal) Svaigu ogu (sald)dzēriens (1-2) (100g/55,9 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa no vistas gaļas ar zaļiem zirņiem un krējumu(1-2) [A07] (150g/54,9 kcal) Bifstroganovs no cūk.un liellop.gaļas(1-2) [A01, A07] (60g/124,4 kcal) Makaroni ar sviestu(1-2) [A01, A07] (100g/112,9 kcal) Sv.tomāti(1-2) (40g/6,1 kcal) Citronu dzēriens ar medu(1-2) (100g/45,0 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu (1-2) [A01, A04, A07] (150g/70,3 kcal) Maltas gaļas mērce no cūk.un liellop. gaļas(1-2) [A01] (60g/93,0 kcal) Makaroni ar sviestu(1-2) [A01, A07] (100g/112,9 kcal) Svaigu kāpostu-kukurūzu salāti ar majonēzi(1-2) (40g/39,2 kcal) Sula ābolu (1-2) (100g/44,0 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Gurķu zupa no vistas gaļas ar putrainiem un krējumu(1-2) [A07] (150g/61,6 kcal) Zivs mīklā (1-2) [A01, A03, A04, A07] (60g/105,4 kcal) Kartupeļu biezenis(3-6) [A07] (130g/154,1 kcal) Biešu salāti ar papriku(1-2) (40g/30,2 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzēriens(1-2) (100g/49,8 kcal) Rupjmaize(1-2) [A01] (20g/31,4 kcal)			
19,0	33,8	16,5	353,5	16,5	57,1	9,0	370,7	20,0	51,5	10,4	374,7	20,3	50,8	11,8	390,8	19,8	63,1	11,9	432,5
Launags Sautēti dārzeņi(1-6) [A07] (150g/148,6 kcal) Konservēti gurķi(1-2) (30g/2,7 kcal) Tēja(1-2) (150g/14,3 kcal) Sviestmaize(1-2) [A01, A07] (20g/56,9 kcal)				Launags Mannas biezputra (1-2) [A01, A07] (200g/109,2 kcal) Jogurts(1-2) [A07] (150g/93,0 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/24,7 kcal)				Launags Plānās pankūkas ar aveņu ievārījumu(1-6) [A01, A03, A07] (130g/240,0 kcal) Tēja(1-2) (150g/14,3 kcal)				Launags Viltoti kāpostu tīteņi ar krējumu(1-6)-launagam. [A01, A07] (200g/162,2 kcal) Tēja(1-2) (150g/14,3 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/48,3 kcal)				Launags Biezpiena krēms (1-6) (160g/237,8 kcal) Tēja(1-2) (150g/14,3 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/24,7 kcal)			
5,2	34,3	7,9	222,5	7,5	34,0	7,1	226,9	7,4	46,8	5,1	254,3	5,5	30,5	9,7	224,8	12,6	39,4	8,3	276,8
Uzturvērtības kopā 38,9 122,0 34,2 930,3 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 41,3 128,6 25,6 891,3 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 44,3 135,4 35,4 1017,7 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 33,5 119,1 32,2 886,8 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 45,6 145,0 35,0 1056,7 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 med.māsa Z. Ignatjeva
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko
produktus pieņēma pavārs A. Giptere

Ēdienkarte nedēļai: 18.10.2021 - 22.10.2021

11.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu un sieru(3-6) [A01, A07] (150g/198,5 kcal) Kafija ar iebiezinātu pienu(3-6) [A01, A07] (200g/62,8 kcal) Rausis (1-6) [A01] (25g/48,1 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (140g/219,2 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/51,3 kcal) Banāni(3-6) (90g/71,5 kcal)				Brokastis Omlēte(3-6) [A03, A07] (100g/117,0 kcal) Biešu salāti ar sieru (3-6) [A07] (50g/62,7 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/46,5 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (25g/65,1 kcal) Bumbieri (3-6) (130g/70,6 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biežputra(3-6) [A01, A07] (200g/141,1 kcal) Kakao ar pienu(3-6) [A07] (200g/51,3 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (25g/65,1 kcal) Arbūzi(1-6) (100g/37,4 kcal)				Brokastis Biezputra "Asorti"(3-6) [A07] (200g/156,9 kcal) Kafija ar pienu(3-6) [A01, A07] (200g/46,5 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (25g/65,1 kcal) Skolas piens(1-6) [A07] (250g/100,0 kcal)			
15,9	62,8	11,7	409,4	20,6	45,4	10,4	342,0	20,4	43,7	23,3	461,9	8,0	40,3	12,2	294,9	13,5	44,1	16,3	368,5
Pusdienas Sv.kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/72,5 kcal) Cepta vista(3-6) (80g/102,5 kcal) Vārīti rīsi(3-6)-0,5 garnīrs [A07] (65g/77,6 kcal) Sautētais dārzeņu maisījums (3-6) [A07] (65g/84,7 kcal) Ābolu sulas dzēriens (3-6) (150g/53,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/91,2 kcal) Kartupeļu veltnīši ar vistas gaļu un krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (210g/288,0 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/14,9 kcal) Svaigu ogu(sald) dzēriens (3-6) (150g/64,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa no vistas gaļas ar zaļiem zirņiem un krējumu(3-6) [A07] (200g/87,5 kcal) Bifstroganovs no cūk.un lielop.gaļas(3-6) [A01, A07] (80g/117,2 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (130g/150,7 kcal) Sv.tomāti(3-6) (50g/7,7 kcal) Citronu dzēriens ar medu(3-6) (150g/59,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu(3-6) [A01, A04, A07] (200g/89,1 kcal) Plānas pankūkas ar gaļu un krējumu (3-6) [A01, A03, A07] (160g/370,5 kcal) Svaigu kāpostu-kukurūzu salāti ar majonēzi (3-6) (50g/50,8 kcal) Sula ābolu (3-6) (150g/66,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Gurķu zupa no vistas gaļas ar putraimiem un krējumu(3-6) [A07] (200g/82,1 kcal) Zivs mīklā (3-6) [A01, A03, A04, A07] (80g/139,6 kcal) Kartupeļu biezenis(3-6) [A07] (130g/154,1 kcal) Biešu salāti ar papriku(3-6) (50g/40,7 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzēriens(3-6) (150g/66,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)			
21,6	45,5	19,9	437,7	22,0	72,6	15,3	505,2	21,3	65,1	14,6	469,5	27,9	76,0	23,4	623,5	24,9	75,8	14,9	529,9
Launags Sautēti dārzeņi(1-6) [A07] (150g/148,6 kcal) Konservēti gurķi(3-6) (40g/3,6 kcal) Tēja(3-6) (200g/19,4 kcal) Sviestmaize(3-6) [A01, A07] (25g/65,1 kcal)				Launags Mannas biežputra (3-6) [A01, A07] (200g/122,1 kcal) Jogurts(3-6) [A07] (200g/124,0 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/24,7 kcal)				Launags Plānās pankūkas ar aveņu ievārījumu(1-6) [A01, A03, A07] (130g/240,0 kcal) Tēja(3-6) (200g/19,4 kcal)				Launags Viltoti kāpostu tīteņi ar krējumu(1-6)-launagam. [A01, A07] (200g/162,2 kcal) Tēja(3-6) (200g/19,4 kcal) Cepumi(1-6) [A01] (15g/48,3 kcal)				Launags Biezpiena krēms (1-6) (160g/237,8 kcal) Tēja(3-6) (200g/19,4 kcal) Baltmaize (1-6) [A01] (15g/24,7 kcal)			
5,6	37,7	7,9	236,7	8,5	38,5	9,6	270,8	7,4	48,6	5,1	259,4	5,5	32,3	9,7	229,9	12,6	41,2	8,3	281,9
Uzturvērtības kopā 43,1 146,0 39,5 1083,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 51,1 156,5 35,3 1118,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 49,1 157,4 43,0 1190,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 41,4 148,6 45,3 1148,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Uzturvērtības kopā 51,0 161,1 39,5 1180,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
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 med.māsa Z. Ignatjeva
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko
produktus pieņēma pavārs A. Giptere

Ēdienkarte nedēļai: 18.10.2021 - 22.10.2021

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

Pirmdiena 18.10.2021				Otrdiena 19.10.2021				Trešdiena 20.10.2021				Ceturtdiena 21.10.2021				Piektdiena 22.10.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Sv.kāpostu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/72,5 kcal) Cepta vista(3-6) (150g/192,2 kcal) Vārīti rīsi(3-6) [A07] (130g/135,8 kcal) Sautētais dārzeņu maisījums (3-6) [A07] (130g/169,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens (3-6) (150g/53,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Biešu zupa no vistas gaļas ar krējumu(3-6) [A01, A07] (200g/91,2 kcal) Kartupeļu veltnīsi ar vistas gaļu un krējumu(3-6) [A01, A03, A07] (400g/548,4 kcal) Svaigu gurķu un tomātu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (100g/29,8 kcal) Svaigu ogu(sald) dzēriens (3-6) (150g/64,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Kartupeļu zupa no vistas gaļas ar zaļiem zirņiem un krējumu(3-6) [A07] (200g/87,5 kcal) Bifstroganovs no cūk.un lielop.gaļas(3-6) [A01, A07] (158g/226,4 kcal) Makaroni ar sviestu(3-6) [A01, A07] (200g/231,9 kcal) Sv.tomāti(3-6) (100g/15,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu(3-6) (150g/59,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu(3-6) [A01, A04, A07] (200g/89,1 kcal) Plānas pankūkas ar gaļu un krējumu (3-6) [A01, A03, A07] (300g/732,6 kcal) Svaigu kāpostu-kukurūzu salāti ar majonēzi (3-6) (100g/101,6 kcal) Sula ābolu (3-6) (250g/110,0 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)				Pusdienas Gurķu zupa no vistas gaļas ar putraimiem un krējumu(3-6) [A07] (200g/82,1 kcal) Zivs mīklā (3-6) [A01, A03, A04, A07] (150g/261,8 kcal) Kartupeļu biezenis(3-6) [A07] (200g/237,1 kcal) Biešu salāti ar papriku(3-6) (50g/40,7 kcal) Svaigu bumbieru- ābolu sulas dzēriens(3-6) (150g/66,3 kcal) Rupjmaize(3-6) [A01] (30g/47,1 kcal)			
34,8	59,0	33,7	670,1	35,7	103,3	26,5	780,5	34,4	84,9	22,3	667,6	46,6	129,7	42,6	1080,4	38,9	99,3	21,1	735,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
34,8	59,0	33,7	670,1	35,7	103,3	26,5	780,5	34,4	84,9	22,3	667,6	46,6	129,7	42,6	1080,4	38,9	99,3	21,1	735,1
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0)			
Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (-) ; Cukurs(g): (-) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: med.māsa Z. Ignatjeva
produktus izsniedza med.māsa Z. Ignatjeva
produktus pieņēma pavārs O. Osipenko
produktus pieņēma pavārs A. Giptere