

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021

1. pirmsskola - Saulīte

Grupa: BL

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 Piecgraudu pārslu biezp.ar kanēli 2.1. BL [A01] (200g/181,4 kcal) Rudzu maize 2.1. BL [A01] (25g/58,3 kcal) Svaigs gurķis 50 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra 6.5. BL (200g/208,1 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Formas maize 2.3. BL [A01] (25g/45,5 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra ar ievārtījumu 2.4. BL (200g/219,2 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar gaļas pastēti 2.5. BL (70g/213,6 kcal) Tomāts 2.5. BL (50g/8,7 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)			
5,9	56,2	4,7	297,1	2,9	52,5	4,2	259,5	2,3	23,6	0,5	109,2	3,2	51,9	5,9	270,6	9,2	23,6	13,2	257,0
Pusdienas Siera zupa 2.1. BL (200g/34,9 kcal) Cepta zivs 2.1. BL [A04] (65g/113,7 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Svaigu gurķu salāti ar eļļu 2.5. BL (55g/80,0 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 2.2. BL (200g/115,4 kcal) Maltās gaļas mērce BL 1.1. (100g/208,5 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. BL (46g/108,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)				Pusdienas Maltās gaļas zupa 2.3. BL (200g/163,6 kcal) Gaļas tefteli ar mērci 2.3. BL (130g/172,4 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Skābu kāpostu salāti 2.3. (50g/32,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				Pusdienas Zaļo zirnīšu zupa 4.3. BL (200g/162,9 kcal) Vistas gaļas kotlete 1.3.BL (70g/200,5 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Marinētas bietes 2.4. (40g/17,6 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Pusdienas Veģetārā biešu zupa 2.5. BL (200g/48,6 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5.BL (200g/346,0 kcal) Svaigu gurķu salāti ar eļļu 2.5. BL (55g/80,0 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)			
17,3	40,5	16,1	382,2	25,1	44,3	33,1	590,3	23,4	60,2	24,9	563,8	27,3	52,0	20,5	510,2	17,9	61,0	23,8	546,0
Launags Kabaču pankūkas BL (120g/307,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Augļu mix 5.5. BL [A07] (200g/119,0 kcal) Bezglutēna maize [A07] (32g/89,0 kcal) Melnā tēja BL (150g/13,6 kcal)				Launags Dārzeni rasols 2.3. BL [A03] (150g/174,9 kcal) Formas maize 2.3. BL [A01] (25g/45,5 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				Launags Piena zupa ar makaroniem 2.2. BL (200g/172,6 kcal) Bezglutēna maize (28g/59,1 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Launags Prosas biezputra ar ķirbi 1.3.BL (200g/211,5 kcal) Bezglutēna maize (28g/59,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)			
2,3	66,7	9,1	365,0	6,1	32,8	6,4	221,6	5,6	32,0	11,3	255,1	3,4	55,5	3,1	270,1	4,6	60,7	6,5	322,6
Uzturvērtības kopā 25,5 163,4 29,9 1044,3 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 19,3000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 34,1 129,6 43,7 1071,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 15,8000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 31,3 115,8 36,7 928,1 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 12,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 33,9 159,4 29,5 1050,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 15,7000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 31,7 145,3 43,5 1125,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 647g; Dārzeni 714g; Kartupeļi 601g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 418g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 4g;

Ēdienkarte nedēļai: 02.08.2021 - 06.08.2021**1. pirmsskola - Saulīte****Grupa: 2-6 gadi**

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 Piecgraudu pārslu biezp ar kanēli 2.1. [A01, A07] (200g/184,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Biezpiens ar ievārijumu 2.2. [A07] (100g/134,7 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Karstmaize ar sieru 2.3. [A01, A03, A07] (70g/207,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Brokastis Kukurūzas biezputra ar ievārijumu 2.4. [A07] (200g/200,8 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar gaļas pastēti 2.5. [A01, A07] (70g/205,6 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,6 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)			
10,5	43,9	8,7	303,1	14,7	30,3	6,0	237,5	9,9	33,4	10,7	270,8	6,2	47,9	4,2	252,2	10,1	31,1	10,7	264,5
Pusdienas Siera zupa 2.1. [A07] (200g/82,9 kcal) Zivju kotlete 2.1. [A01, A03, A04] (65g/142,4 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A07] (55g/25,3 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,5 kcal) Ābolu-aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 2.2. [A07] (200g/139,1 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01, A07] (100g/147,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar sēkliņām 2.2. [A03, A07] (50g/75,8 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)				Pusdienas Maltās gaļas zupa 2.3. [A03, A07] (200g/150,0 kcal) Gaļas tefelji ar mērci 2.3. [A01, A03, A07] (131g/182,9 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Skābu kāpostu salāti 2.3. (50g/32,2 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				Pusdienas Zaļo zirnīšu zupa 4.3. [A07] (200g/169,0 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (70g/176,8 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Marinētas bietes 2.4. (40g/17,6 kcal) Maize Rudzu 2.1. [A01] (20g/46,5 kcal) Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal)				Pusdienas Veģetārā biešu zupa 2.5. [A07] (200g/66,4 kcal) Makaroni ar gaļu 2.5. [A01] (200g/226,4 kcal) Svaigu gurķu salāti ar krējumu 2.5. [A07] (55g/25,3 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)			
21,9	46,2	15,6	418,6	23,5	48,2	24,2	519,8	25,6	60,8	23,5	560,7	29,4	53,0	23,4	549,8	15,2	54,5	11,2	389,5
Launags Kabaču pankūkas ar krējumu 2.1. [A01, A03, A07] (120g/368,3 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Banāni 2.1 (50g/44,0 kcal)				Launags Augļu mix ar jogurtu 5.5. [A07] (200g/129,5 kcal)				Launags Dārzeņu rasols 2.3. [A03, A07] (150g/160,7 kcal) Maize Formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Mandarīns (80g/36,7 kcal)				Launags Piena makaronu zupa 4.2. [A01, A07] (200g/161,0 kcal) Kliju maize 2.2. [A01] (20g/51,4 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Launags Biezpiena masa ar saldo kr. 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Sviestmaize 2.1. [A01, A07] (23g/73,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)			
9,6	63,8	15,2	426,0	3,4	23,6	2,3	129,5	5,5	33,4	9,9	247,4	8,4	40,6	5,7	250,8	15,8	29,3	13,9	305,5
Uzturvērtības kopā 42,0 153,9 39,5 1147,7 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 19,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,6 102,1 32,5 886,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 18,6000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,0 127,6 44,1 1078,9 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 12,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 44,0 141,5 33,3 1052,8 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 15,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,1 114,9 35,8 959,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 16,2000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 183g; Augļi un ogas 707g; Dārzeni 681g; Kartupeļi 529g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 357g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1012g;

