

06.12.21.-10.12.21. 03.01.22.-07.01.22. 31.01.22.-04.02.22.

20.12.21.-23.12.21. 17.01.22.-21.01.22. 14.02.22.-18.02.22.

ZIEMA 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

Pirmdiena Z 6			Otrdiena Z 7			Trešdiena Z 8			Ceturtdiena Z 9			Piektdiena Z 10			
Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.					
Brokastis	•Piena nūdeļu zupa ar ķirbi, sv. •Sviestmaize ar sieru •Tēja ar citronu 227.1 kcal.	100/3 15/3/15 100 *1.7.	•Piena mannas biezputra ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu •Kakao ar pienu 161.3 kcal.	100/3 15/15 100 *1.7.	•Piena piecu gr. biezp.ar sv. • Sviestmaize ar sv.tomātu •Cigoriņu dzēr. 238.9 kcal	100/3 15/3/15 100 1.7.	•Piena rīsu biezp.ar sv. , ķirbi •Baltmaize ar kausēto sieru •Augļu tēja 204.1 kcal.	100/3 15/15 100 *1.7.	•Piena auzu biezp. ar sv. •Sviestmaize ar gurķi •Zaļā tēja 222.4 kcal	100/3 15/3/15 100 *1.7.					
Pusdienas	•Soļanka zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas tefteli •Var. rīsi ar sv. •Ķīnas kāp. salāti ar eļļu • Saldskābmaize •Žāv.plūm.komp. 346.6 kcal.	100/10/5 50 80 40/3 15 100 *1.7.	•Zirņu zupa ar vistas gaļu •Cīsini •Sautēti dārzeņi • Sv. tomāti •Saldskābmaize •Citronu komp. 366.2 kcal.	100/10 50 80 40 15 100 *1.7.	•Biešu zupa ar gaļu un krēj. •Zivju kotletes •Kart. biezp.ar sv. •Sv. kāp.salāti ar eļļu • Rudzu maize •Upeņu komp. 346.5 kcal.	100/10/5 50 80/3 40/3 15 100 *1.3.4.7.	•Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas gulašs •Vār.makaroni/sv •Burkānu salāti ar āboliem un eļļu •Rudzu.maize •Ogu komp. 392.9 kcal	100/10/5 5 50 80/3 40/3 15 100 *1.7.	•Zivju zupa ar krēj. •Kartupeļu saut. ar gaļu •Dārz. salāti ar eļļu •Rudzu maize •Ābolu komp. 357 kcal.	100/10/5 50+80 40/3 15 100 *1.4.7					
Launags	•Kartupeļu – burkānu pankūkas ar krējumu •Tēja ar ingv. •Mandarīni 198.1 kcal.	70/3 100 *50 *7.	•Vārīti griķi ar sviestu •Cepumi •Piens • Banāns 207.7 kcal.	80/5 20 100 *50 *1.3.7.	•Biezpiena maizīte •Tēja ar pienu •Apelsīni 211.9 kcal.	70 100 *50 *1.3.7.	• Omlete ar sv.tomātu •Dzīvā maize •Kefīrs •Ābols 203 kcal.	80/20 15 100 *50 *1.3.	•Biezpiena-burkānu saņemums •Jogurts •Bumbieris 220.6 kcal.	70 100 *50 *1.3.7.					
Uzturvērtība 771.8 Kcal.			Uzturvērtība 798.2kcal			Uzturvērtība 797.3 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.7	30.6	89.0	27.0	27.3	93.2	29.7	36.0	97.0	29.7	31.8	87.0	30	30.4	89.4

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā

29.11.21.-03.12.21. 27.12.21.-30.12.21. 24.01.22.-28.01.22. 21.02.22.-25.03.22.
13.12.21.-17.12.21. 10.01.22.-14.01.22. 07.02.22.-11.02.22.

ZIEMA

10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

Pirmdiena Z 1			Otrdiena Z 2			Trešdiena Z 3			Ceturtdiena Z 4			Piektdiena Z 5			
Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.					
Brokastis	•Piena rīsu zupa ar ķirbi/sv •Baltmaize ar kausēto sieru •Tēja ar citronu 224.2 kcal.	100/3 15/15 100/3 *1.7	•Vārīta ola ar kons.kukurūzu •Sviestmaize ar desu •Kakao 216.7 kcal.	1.gab/10 15/3/15 100 *1.3.7.	•Četru graudu biezp. ar ķirbi •Sviestmaize ar sv.gurķi •Cigoriņu dzēr. 236.8 kcal	100/3 15/3/15 100 1.7.	•Kukurūzas biezp. ar sv. un ķirbi •Sviestmaize ar sieru •Tēja 200.7 kcal.	100/3 15/3/15 100 *1.7.	•Piena prosa biezp. ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu •Piparmētru tēja 226.8 kcal	100/3 15/15 100 *1.7.					
Pusdienas	•Rosolņiks ar gaļu/krēj. •Dārzenu saut. ar vistas gaļu •Sv. gurķi •Saldskābmaize •Žāv. aug.komp. 333.9 kcal.	100/10/5 50+80 40 15 100 *1.7.	•Pupiņu zupa ar vistas gaļu •Plovs ar vistas gaļu •Skābo kāp. salāti ar eļļu •Saldskābmaize •Augļu komp. 322.6 kcal	100/10/5 50+80 40/3 15 100 *1.7	•Borščs ar skāb. kāpostiem •Zivis kr.mērcē •Kartupeļu biezp.ar sviestu •Seleriju- burk. salāti ar ellu •Rudzu maize •Plūmju komp. 320 kcal.	100/10/7 50 80/3 40/3 15 100 *1.3.4.7.	•Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu •Malta gaļa •Makaroni ar sv. •Vitamīnu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Ābolu-dzēr. kom. 362.3 kcal	100/10/5 5 50 80/3 40/3 15 100 *1.7.	•Zivju zupa ar krēj. •Gaļas azu •Kartupeļu biezp.ar sv. •Sv.biešu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Augļu komp. 305.1 kcal.	100/10/5 50 80/3 40/3 15 100 *1.4.7					
Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu •Kefīrs •Mandarīni 204.2 kcal.	60 100 *50 *1.7.	•Rauga pankūkas ar ievārījumu •Tēja ar ingv. •Kivi 236.2 kcal.	70 20 100 *50 *1.7.	•Biezp. sacepums ar ķirbjiem •Augļu tēja •Apelsīns 241.1 kcal.	70 100 *50 *1.3.7.	•Ceptas kartupeļu daiviņas •Dzīvā maize •Piens •Ābols 237. kcal.	80 15 100 *50 *1.3.7.	•Makaroni ar sieru un sv. •Jogurts •Banāns 226.9 kcal.	80/15/3 100 *50 *1.7.					
Uzturvērtība 762.3 Kcal.			Uzturvērtība 775.5 kcal			Uzturvērtība 797.9 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 758.8 kcal.			
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	30.0	32.3	82.0	30.0	31.6	94.8	30.0	34.2	116.7	30.0	35.4	87.3	30.0	27.21	88.4

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā