

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 3. – 6. 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	<ul style="list-style-type: none"> •Piena rīsu zupa ar ķirb. un sv. •Baltmaize ar kausēto sieru •Tēja ar citronu •Augļu un dārzeņu uzkodas <p>194.2 kcal</p>	130/5 15/15 150 **50 8:45 pl. *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Vārīta ola ar kons.kukurūzu •Sviestmaize ar desu •Kakao <p>241.9 kcal.</p>	1.gab/30 15/5/15 150 *1.3.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Četru graudu biezp. ar ķirb/sv • Sviestmaize ar sv.gurķi •Cigoriņu dzēr. •Augļu un dārzeņu uzkodas <p>265.2 kcal</p>	130/5 15/5/15 150 **50 9:45 pl. 1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Kukurūzas biezp. ar sv./ķirbi •Sviestmaize ar sieru •Tēja <p>265.3 kcal.</p>	130/5 15/3/15 150 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Piena prosa biezp. ar. sv. •Baltmaize ar ievārījumu •Piparmētru tēja <p>240.1 kcal</p>	130/5 15/15 150 *1.7.					
Pusdienas	<ul style="list-style-type: none"> •Rosolņiks ar gaļu un krēj. •Dārzeņu saut. ar vistas gaļu •Sv.gurķi •Saldskābmaize •Žāv.aug. komp. <p>425.2 kcal.</p>	130/10/5 60+90 50 15 150 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Pupiņu zupa ar vistas gaļu •Plovs ar vistas gaļu •Skābo kāp. salāti ar eļļu •Saldskābmaize •Augļu komp. <p>504.3 kcal.</p>	130/10 60+90 50/5 15 150 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Borščs ar skāb. kāpostiem •Zivis kr.mērcē •Kart.biezp/sv. •Seleriju-burkānu salāti •Rudzu maize •Plūmju komp. <p>484.1 kcal.</p>	130/10/5 60 90/5 50/5 15 150 *1.3.4.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu •Malta gaļa •Makaroni ar sv. •Vitamīnu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Ābolu komp. <p>425.8 kcal</p>	130/10/ 5 60 90/5 50/5 15 150 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Zivju zupa ar krēj. •Gaļas azu •Kartup.biezp. •Sv.biešu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Augļu komp. <p>364.1 kcal.</p>	130/10/ 5 60 90/5 50/5 15 150 1.4.7					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> •Biezpiens ar saldu krējumu •Kefīrs •Mandarīni <p>256.3 kcal.</p>	60/5 150 *80 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Pankūkas ar ievārījumu •Tēja ar ingv. •Kivi <p>209.2 kcal.</p>	75 20 150 *80 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Biezp.sacep. ar ķirbjiem •Augļi tēja •Apelsīns <p>282.2 kcal.</p>	75 150 *80 *1.3.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Cepta kartupeļu daiviņas •Dzīvā maize •Piens •Ābols <p>268.2 kcal.</p>	90 25 150 *80 *1.3.7.	<ul style="list-style-type: none"> •Makaroni ar sieru un sv. •Jogurts •Banāns <p>293.6 kcal.</p>	90/15/3 150 *80 *1.7..					
Uzturvērtība 875.7 Kcal.		Uzturvērtība 955.4 kcal			Uzturvērtība 1031.5 kcal.			Uzturvērtība 959.3 kcal.			Uzturvērtība 897.8 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
	41.4	34.9	98.4	37.3	34.6	121.8	39.5	40.0	151.7	44.0	38.9	102.4	41.14	30.15	102.58

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā

**5-6 gadus veci bērni

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 3. – 6. 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 sv.ķirbi •Sviestmaize ar sieru •Tēja ar citronu •Augļu un dārzeņu uzkodas 259.4 kcal.	150/5 15/5/15 150 **50 8:45 pl. *1.7.	•Piena mannas biezp.ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu •Kakao ar pienu 253.4 kcal	150/5 15/5/15 150 *1.7.	•Piena 5 graudu biezp.ar sv. •Sviestmaize ar sv.tomātu •Cigoriņu dzēr •Augļu un dārzeņu uzkodas 267.1 kcal	150/5 15/5/20 150 **50 9:45 pl. 1.7.	•Piena rīsu biezp. ar sviestu • Balttmaize ar kausēto sieru •Augļu tēja 249.6 kcal.	150/5 15/5/15 150 *1.7.	•Piena auzu biezp. ar sv. •Sviestmaize ar gurķi •Zaļā tēja 233.7 kcal	150/5 15/5/15 150 *1.7.					
Pusdienas	•Biešu zupa ar gaļu/krēj. •Cīsiņi •Sauteti dārzeņi •Sv.gurķu •Saldskābmaize •Žāv.plūm.kom 423.5 kcal.	130/10/5 60 90 50 15 150 *1.7.	•Zirņu zupa ar vistas gaļu •Gaļas tefteli •Var. rīsi ar sv. •Ķīnas kāp. salāti ar eļļu •Saldskābmaize •Citronu komp. 441.2 kcal.	130/10 60 90/5 50/5 15 150 *1.7.	•Soļanka zupa ar gaļu/krēj. •Zivju kotletes •Kart.biezp./sv. •Svaig.kāp.salāt ar eļļu •Rudzu maize •Upeņu komp. 416.4 kcal.	130/10/ 5 60 90/5 50/5 15 150 *1.3.4.7	•Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas gulašs •Vār. makaron/sv •Burkānu- ābol. salāti ar eļļu •Rudzu maize •Ogu komp. 406.4 kcal	130/10/5 60 90/5 50/5 15 150 *1.7.	•Zivju zupa ar kr. •Kartupeļu saut. ar gaļu •Dārzeņ/ salāti ar eļļu •Rudzu maize •Ābolu komp. 368.8 kcal.	130/10/5 60+90 50/5 15 150 *1.4.7					
Launags	•Vārīti griķi ar sviestu •Cepumi •Piens •Mandarīni 217.1 kcal.	75/5 20 150 *80 *7.	•Kartupeļu-bur. pankūkas ar kr. •Tēja ar ingv. •Banāns 216.6 kcal.	75/5 150 *80 *1.3.7.	•Biezpiena maizīte •Tēja ar pienu •Apelsīni 272.3kcal.	75 150 *80 *1.3.7.	•Omlete ar sv.tomātu •Dzīvā maize •Kefīrs •Ābols 260.1kcal.	80/20 20 150 *80 *1.3.	•Biezpiena-bur-kānu sacepums •Jogurts •Bumbieris 303.9 kcal.	75 150 *80 *1.3.7.					
Uzturvērtība 900 Kcal.			Uzturvērtība 911.2 kcal			Uzturvērtība 955.8 kcal.			Uzturvērtība 916.1kcal.			Uzturvērtība 906.4 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
	37.7	34.0	106.6	33.2	33.4	115.2	37.5	36.1	119.4	39.2	36.1	101.3	41.6	34.2	104.4

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā

** 5-6 gadus veci bērni