

08.12.25.-12.12.25. 05.01.25.-09.01.25. 02.02.25.-06.02.25.
22.12.25.-23.12.25. 19.01.25.-23.01.25. 16.02.25.-20.02.25.

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

APSTIPRINU
SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

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 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	• Piena mannas biežputra ar sv. • Baltmaize ar ievārījumu. • Augļu tēja. 161.3 kcal.	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100	• Piena piecu gr. biežp.ar sv. • Sviestmaize ar sv.tomātu. • Cigoriņu dzēr. 238.9 kcal	100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	• Piena rīsu biežp.ar sv. , ķirbi. • Baltmaize ar kausēto sieru. • Kakao ar pienu. 204.1 kcal.	100/3 *7. 15/15 *1.7. 100	• Piena auzu biežp. ar sv. • Sviestmaize ar gurķi • Tēja ar pienu. 222.4 kcal	100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100					
Otrās brok. 10:00	Piens	100*7.	Svaigi spiesta dārzenų, augļu vai ogu sula	100	Piens	100*7.	Svaigi spiesta dārzenų, augļu vai ogu sula	100	Piens	100*7.					
Pusdienas	• Garšīgā soļanka ar gaļu un ktēj. • Cūkgaļas tefteli krējuma mērcē • Var. rīsi ar sv. • Ķīnas kāp. salāti ar eļļu. • Salds. maize. • Žāv.plūm.komp. 346.6 kcal.	100/10/5 *1.7. 50 *1.3. 80 *7. 40/3 15 *1. 100	• Dzelteno šķelto zirņu zupa / gaļu. • Vārīti bērnu pelmeni ar krējumu. • Sk. kāp.salāti ar eļļu. • Saldsk. maize. • Citronu komp. 366.2 kcal.	100/10 7io 50 80 40 *7. 15 *1. 100	• Borščs ar skāb. kāp., kr. un gaļu. • Heka vienkāršās kotlet. • Kart. biežp.ar sv • Sv. tomātu salāti ar krēj. • Rudzu maize. • Upeņu komp. 346.5 kcal.	100/10/5 *7. 50 *1.4. 80/3 *7. 40/3 15 *1. 100	• Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu. • Liellopa gulašs • Vār.makaroni/sv • Dārz. salāti ar eļļu • Rudzu.maize. • Ogu komp. 392.9 kcal	100/10/5 *7. 50 80/3*1.7 40/3 15 *1. 100	• Dārzenų un zivju zupa ar krēj. • Ziemīgais gaļas un kartupeļu sacepums • Burkānu salāti ar āboliem un eļļu. • Rudzu maize. • Ābolu komp. 357 kcal.	100/10/5 *4.7. 50+80 40/3 15 *1. 100					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefīrs. • Mandarīnis. 198.1 kcal.	70/3 *7. 15 *1. 100 *7. *50	• Vārīti griķi ar sviestu. • Dzīvā maize. • Piens. • Bumbieris. 207.7 kcal.	80/5 *7. 20 *1. 100 *7. *50	• Kabač. plācen. un krēj. • Kefīrs. • Apelsīni. 211.9 kcal.	2.gab./5 *1.7. 100 *7. *50	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Tēja ar ingv. • Ābols. 237 kcal.	80*3. 20 20*1 100 *50	• Smalkmaizīte ar ievārījumu. • Zaļā tēja. • Banāns. 220.6 kcal.	70 *1. 100 *50					
	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.	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

01.12.25.-05.12.25. 29.12.25.-30.12.25. 26.01.26.-30.01.26. 23.02.26.-27.02.26.
15.12.25.-19.12.25. 12.01.26.-17.01.26. 09.02.26.-13.02.26.

ZIEMA

10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

APSTIPRINU
SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

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		Iznak. g.
Brokastis	• Piena rīsu zupa ar ķirbi/sv. • Baltmaize ar kausēto sieru. • Tēja ar citronu. 224.2 kcal.		100/3 *1.7 15/15 *1.7 100/3	• Piena auzu biezp. sv. ķirbi. • Sviestmaize ar tomātu. • Kakao. 216.7 kcal.		100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	• Četru graudu biezp. ar ķirbi. • Sviestmaize ar sv.gurķi. • Cigoriņu dzēr. 236.8 kcal		100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	• Kukurūzas biezp. ar sv. un ķirbi. • Sviestmaize ar sieru. • Tēja ar pienu 200.7 kcal.		100/3 *1.7. 15/5/15 *1 100	• Piena prosa. biezp. ar sv. • Baltmaize ar ievārījumu. • Piparmētru tēja. 226.8 kcal		100/3 *1.7. 15/15 *1. 100
Otrās brok. 10:00	Piens		100 *7.	Svaigi spiesta dārzenų, augļu vai ogu sula		100	Piens		100*7.	Svaigi spiesta dārzenų, augļu vai ogu sula		100	Piens		100*7.
Pusdienas	• Sātīgais rasoļņiks ar gaļu un krējumu. • Gardais dārzenų - vistas sautējums • Sv. tomāti. • Saldskābmaize. • Žāv. aug.komp. 333.9 kcal.		100/10/5 *7. 50+80 40 15*1. 100	• Balto pupiņu un vistas zupa • Cūkgaļas plov. • Sv. kār. salāti ar eļļu. • Saldskābmaize. • Augļu komp. 322.6 kcal		100/10/5 50+80 40/3 15*1. 100	• Biezā biešu zupa ar gaļu un krēj. • Cepta menca • Kartupeļu biezp.ar sviestu. • Seleriju- burk. salāti ar ellu. • Rudzu maize. • Plūmju komp. 320 kcal.		100/10/7 *7. 50*4.7. 80/3 *7. 40/3*1. 15*1. 100	• Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj. • Maltā liellopu gaļa • Makaroni ar sv. • Vitamīnu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. • Ābolu-dzēr. kom. 362.3 kcal		100/10/5 5*1. 50 80/3 *1.7. 40/3 15*1. 100	• Gardākā lašu zupa ar krējumu. • Azū – gaļas sautējums ar kartupeļiem • Sv.biešu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. • Augļu komp. 305.1 kcal.		100/10/5 *4.7. 50 80/3 40/3 15*1. 100 *1.4.7
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefīrs • Mandarīni. 204.2 kcal.		70 *7. 15*1. 100*7. *50	• Vārīta ola • Sv. gur. sal./ kr. • Dzīvā maize. • Tēja ar ingv. • Bumbieris. 236.2 kcal.		1.gab. 40/5*3. 15*1. 100 *50	• Makaroni ar sieru un sv. • Augļu tēja. • Apelsīns. 241.1 kcal.		80/15/3 *1.7. 100 *50	• Dārzenų šnicele ar krējumu • Tēja. • Ābols. 237. kcal.		80/5 *1.3. 100 *50	• Kafijas bulciņa • Jogurts. • Banāns. 226.9 kcal.		80g *1. 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

