

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 3. – 6. 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	Iznāk. g.					
Brokastis	•Piena rīsu zupa ar ķirb. un sv. •Baltmaize ar kausēto sieru. •Tēja ar citronu. 294.2 kcal	130/5 *1.7. 15/15 *1.7. 150	• Piena auzu biezp. sv./ ķirbi. •Sviestmaize ar tomātu. •Kakao. 241.9 kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Četru graudu biezp. ar ķirb/sv. • Sviestmaize ar sv.gurķi. •Cigoriņu dzēr. 265.2 kcal	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Kukurūzas biezp. ar sv./ķirbi •Sviestmaize ar sieru. •Tēja ar pienu. 265.3 kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 150	•Piena prosa biezp. ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. •Piparmētru tēja. 240.2 kcal	130/5 *1.7. 15/15 *1. 150					
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. •Saldsk. maize. •Žāv.aug. komp. 425.2 kcal.	130/10/5 *7. 60+90 50 15 *1. 150	• Balto pupiņu un vistas zupa • Cūkgaļas plov. •Skābo kāp. salāti ar eļļu. •Saldsk. maize. •Augļu komp. 504.3 kcal.	130/10 60+90 50/5 15 *1. 150	• Biezā biešu zupa ar liellopa gaļu/ kr un olu • Cepta menca • Kartupeļu biezp.ar sviestu. • Seleriju- burk. salāti ar ellu. • Rudzu maize. • Plūmju komp. 484.1 kcal.	130/10/5 *7.4. 60 *7.4. 90/5*7. 50/5 15 *1. 150	• Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj. • Maltā liellopu gaļa •Makaroni ar sv. •Vitamīnu salāti ar eļļu . •Rudzu maize. •Ābolu komp. 425.8 kcal	130/10/5 *7. 60 90/5*1.7. 50/5 15 *1. 150	• Gardākā lašu zupa ar krējumu. • Azū – gaļas sautējums ar kartupeļiem •Sv.biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Augļu komp. 364.1 kcal.	130/10/5 *7.4. 60+90 50/5 15 *1. 150					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. •Cepumi. •Kefīrs. •Mandarīni. 256.3 kcal.	80/5 *7. *1. 150*7. *80	• Vārīta ola • Sv. gur. sal./ kr. • Dzīvā maize. • Tēja ar ingv. • Bumbieris . 209.2 kcal.	1.gab. *4. 40/5*7. 15*1. 150 *80	• Makaroni ar sieru un sv. •Augļi tēja. •Apelsīns. 282.2 kcal.	90 *7.1. 150 *80	• Dārzenų šnicele ar krējumu • Tēja. • Ābols. 268.2 kcal.	90/5 *7. 150 *80	•Kafijas bulciņa •Jogurts. •Banāns. 293.6 kcal.	80g *1. 150*7. *80					
	Uzturvērtība 975.7 Kcal.		Uzturvērtība 955.4 kcal		Uzturvērtība 1031.5 kcal.		Uzturvērtība 959.3 kcal.		Uzturvērtība 997.8 kcal.						
	Olb.g	Tauki g	Ogļh. g	Olb g	Tauki g	Ogļh.g	Olb. g	Tauki g	Ogļh.(g)	Olb.	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

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 3. – 6. 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 sv.ķirbi. •Sviestmaize ar sieru. •Tēja ar citronu. 259.4 kcal.	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Piena mannas biezp.ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. • Augļu tēja . 253.4 kcal	150/5 *1.7. 15/5/15 *1. 150	•Piena 5 graudu biezp.ar sv. •Sviestmaize ar sv.tomātu. •Cigoriņu dzēr. 267.1 kcal	150/5 *1.7. 15/5/20 *1.7. 150	•Piena rīsu biezp. ar sviestu, ķirbi. • Balttmaize ar kausēto sieru. • Kakao ar pienu 249.6 kcal.	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Piena auzu biezp. ar sv. •Sviestmaize ar gurķi. • Tēja ar pienu. 233.7 kcal	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150					
Otrās brok. 10:00	Piens	100 *7.	Svaigi spiesta dārzeņu, augļu vai ogu sula	100	Piens	100 *7.	Svaigi spiesta dārzeņu, 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.kom. 423.5 kcal.	130/10/5 *7. 60 *7. 90/5 *7. 50/5 15 *7. 150	• Dzelteno šķelto zirņu zupa ar gaļu • Bērnu pelmeni ar krējumu. • Sv. kāp.salāti ar eļļu. • Saldsk. maize. • Citronu komp. 441.2. kcal.	130/10 60 90/5 50/5 15 *7. 150	• Borščs ar skāb. kāp., kr. un gaļu. • Heka <u>vienkāršās kotlet.</u> • Kart. biezp.ar sv • Sv. tomātu salāti ar krēj. • Rudzu maize. • Upeņu komp. 416.4 kcal.	130/10/5 *7. 60 *3.1. 90/5 *1.7. 50/5 *7. 15 *7. 150	• Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu. • Liellopa gulašs •Vār. makaron/sv • Dārziņ/ salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Ogu komp. 406.4 kcal	130/10/5 *7. 60 *7.1. 90/5 *7. 50/5 15 *7. 150	• Dārzeņu un zivju zupa ar krēj. • Ziemīgais gaļas un kartupeļu sacepums • Burkānu- ābol. salāti ar eļļu . •Rudzu maize. •Ābolu komp. 368.8 kcal.	130/10/5 *3.7. 60 *7.1. 90 *7. 50/5 15 *7. 150					
Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefīrs. •Mandarīni. 217.1 kcal.	75/5 *7. *1. 150 *7. *80	•Vārīti griķi ar sviestu. • Dzīvā maize. •Piens. •Bumbieris . 216.6 kcal.	75/5 *7. 30 *1. 150 *7. *80	• Kabaču plācen. ar krējumu • Kefīrs. •Apelsīni. 272.3kcal.	75 *7.4. 150 *7. *80 *1.3.7.	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Tēja ar ingv. • Ābols. 260.1kcal.	1.gab. 50 *4.7. 30 *1. 150 *80 *1.3.	• Smalkmaizīte ar ievārījumu. • Zaļā tēja. • Banāns. 303.9 kcal.	80 *1. 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