

02.03.26.-06.03.26. 30.03.26.-02.04.26. 27.04.26.-30.04.26. 25.05.26.-29.05.26.
16.03.26.-20.03.26. 13.04.26.-16.04.26. 11.05.26.-15.05.26.

Apstiprinu



PAVASARIS 10 dienas ēdienkarte bērniem no 3 – 6. gadiem

Pirmdiena P1			Otrdiena P2			Trešdiena P3			Ceturtdiena P4			Piektdiena P5			
Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums		Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums		Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums		Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums		Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums		Iznak. g.
Brokastis	•Trīsgraudu piena biezput. ar sviestu. • Svistmaize ar gurķi. •Zaļā tēja. 263,4 Kcal.		130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	• Biezā piena nūdeļu zupa ar sviestu. •Svistmaize ar vistas ruleti. •Cigoriņu dz. 319.7 Kcal		130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	•Piena manna. biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar ievār. •Melnā tēja citr. 296.7 Kcal.		130/5 *1.7. 15/10 *1. 150	• Rīsu pienu biezputra ar sviestu. • Sviestmaize ar sieru. • Kakao. 244,1 Kcal.		130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	•Piena prosa. biezputra ar sviestu. • Sviestmaize ar gurķi. •Augļu tēja . 291,2 Kcal.		130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150
Otrās brok. 10:00	Skolas piens P		200 *7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula		150	Skolas piens P		200 *7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula		150	Skolas piens P		200 *7.
Pusdienas	•Rasoļņiks ar krēj. un gaļu. •Vist. fieja.mer. •Makar.ar sv. • Burkānu salāti ar eļļu. • Salds. maize. •Persik komp. 466,9 Kcal.		130/5/10 *1.7. 50/20 90/5 *1.7. 50/3 15 *1. 150	• Sv. kāpostu borščs/kr./vis.gaļu • Plovs ar vistas gaļu. • Vit.salati ar eļļu. • Salds. maize. •Ābolu komp. 450.9 Kcal.		130/5/10 *7. 90/50 50/3 15 *1. 150	•Vistas zupa ar nūd. un vist.gaļu. • Zivju šnicele. •Dārzeņu biezen. • Sv.kap. sal. ar eļļu. • Rudzu maize. •Sulu komp. 427 Kcal.		130/10 *1. 50 *1.4. 90/5 50/3 15 *1. 150	•Puķkāp. zupa ar kr.un vis.gaļu. • Gaļas kotlete. • Kartup. biezp. • Sv biešu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. • Augļu komp. 421.2 Kcal.		130/5/10 *7. 50 90/5 *7. 50/3 15 *1. 150 *1.7.3.	•Zivju zupa ar krējumu un ziv. •Dārzenu saut. ar gaļu. •Ķīn.kāpostu. salāti ar eļļu. •Rudzu maize. • Citr.komp. 439.4 Kcal.		130/5/ 10 *4.7.1. 90/50 50/3 15 150
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Dzīva maize. • Kefīrs. • Bumbieris. 270,6 Kcal.		80/5 20 *7. 15 *1. 150 *7. 80	• Var. makaroni ar sieru. • Tēja ar ingv. •Melone. 243.4 Kcal.		90/20 *1.7. 150 *7. 80	•Vārīti cīsiņi. •Sv.dār..sal. ar kr. • Dzīva maize/sv. • Jogurts. •Āboli. 253.3 Kcal		50 30/5 *7. 15 *1. 150 *7. 80	• Omlete ar sv. tomātu. • Dzīva maize. • Zāļa tēja. • Apelsīns. 257,4 Kcal.		80 *3 20 15 *1. 150 80	• Smalkmaizīte ar biezpienu. • Deserts. • Piens •Banāni. 337,2 Kcal.		65 *1.7. 80 *7. 150 80
	Uzturvērtība 1016.9 Kcal.			Uzturvērtība 1024.0 Kcal			Uzturvērtība 1029.0 Kcal.			Uzturvērtība 1019,7 Kcal.			Uzturvērtība 1067,8 Kcal.		
	Ol.b. (g)	Tauki(g)	Ogļh(g)	Ol.b(g)	Tauki(g)	Ogļh	Ol.b.(g)	Tauki	Ogļh	Ol.b.(g)	Tauki(g)	Ogļh(g)	Ol.b.(g)	Tauki	Ogļh
	39.8	39.7	106.3	42.7	39.8	120.5	37.3	34.7	128.3	33.6	37.36	106.5	30.85	38.19	132.77

09.03.26.-13.03.26. 07.04.26.-10.04.26. 05.05.26.-08.05.26.
23.03.25.-27.03.26. 20.04.26.-24.04.26. 18.05.26.-22.05.26.

Apstiprinu

Vadītāja:



PAVASARIS 10 dienas ēdienkarte bērniem no 3 – 6. gadiem

Pirmdiena P6

Otrdiena P7

Trešdiena P8

Ceturtdiena P9

Piektdiena P10

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznak. g.					
Brokastis	•Kukurūzas biežputra ar sviestu. • Baltmaize ar ievār. •Augļu tēja. 189.2 kcal.	130/5 *1.7. 15/10 *1. 150	• Pieci graudu biežp. ar sviestu. • Sviestmaize ar desu. •Tēja ar pienu. 188.8 kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	•Piena auzas biežp. ar sviestu. • Sviestmaize ar gurķi. • Kakao. 257.0 kcal	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	• Piena asorti biežp. ar sviestu. • Baltmaize ar kaus. sieru. • Tēja ar citronu. 192.0 kcal.	130/5 *1.7. 15/15 *7. 150	•Četru graudu biežp. ar sviestu. • Sviestmaize ar tomātu. •Cigoriņu dzier. 205.8 kcal	130/5 *1.7. 15/5/20 *1.7. 150 *7.					
Otrās brok. 10:00	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzenų sula	150	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzenų sula	150	Skolas piens P	200*7.					
Pusdienas	•Siera zupa ar dārz.un vis.gaļu. • Vārīti bērnu pelmeni ar krējumu. • Burkaņu salāti ar eļļu. • Salds. maize •Persiku komp. 457.9 kcal.	130/5/10 *7. 140/5 *1.7. 50 15 *1. 100	•Biešu zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas strogan. •Var. griķi ar sviestu. • Redīsu salāti ar eļļu. • Salds. maize. •Ābolu komp. 398.3kcal.	130/5/10 *7. 50/20 *1. 90/3 50 15 *1. 100	•Skābeņu zupa ar gaļu/olu/ krēj. •Zivju kotlete. ko •Kartupeļu biežp. ar sviestu. • Sv. gurķu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. •Sulu komp. 320.2 kcal.	130/5/10 *1.7. 50 *1.4. 90/3 *7. 50 15 *1. 100	•Frikadeļu zupa •Gaļas teft. ar mer. • Dārzenų biezen. ar sviestu • Vitaminu salāti ar eļļu • Rudzu maize •Augļu komp. 391.9 kcal	130/20 50/20 *1. 90/3 *7. 50 15 *1. 100	•Zivju soļanka ar krēj. •Kartupeļu-burk. saut. ar vistas gaļu •Biešu salāti ar eļļu •Rudzu maize •Citronu komp. 319.3 kcal.	130/5/10 *1.7.4. 90/50 50 15 *1. 100					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Dzīva maize •Kefīrs •Bumbieris 211 kcal.	80/5 *7. 15 *1. 150 *7. 80	•Vārīta ola ar sv. tomātu. • Dzīva maize. •Karkadē tēja. •Apelsīns. 194.8 kcal.	1.gab. *3 20 15 *1. 150 80	• Makaroni ar sv. un desu. •Melnā tēja. •Ābols. 314.3kcal.	90 *1.7. 50 150 80	• Kellogs. • Biezp.sieriņš. • Piens. •Melone. 330.7 kcal.	40 *1. 1.gab. *7. 200 *7. 80	• Smalkmaizīte ar ievārējumu. • Jogurts. •Zaļā tēja. •Banāns 268.5 kcal.	65 *1.7. 80 *7. 150 80					
	Uzturvērtība 816.0 Kcal.		Uzturvērtība 1022.0 kcal		Uzturvērtība 1102.5 kcal.		Uzturvērtība 1129 kcal.		Uzturvērtība 1096.6 kcal.						
	Ol.b.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Ol.b(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Ol.b.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Ol.b.(g)	Truauki (g)	Ol.b.(g)	Ol.b.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.7	35.9	101,2	28.5	33.2	122,3	30.0	35.5	120,8	30.0	51	124	35.9	49	151

