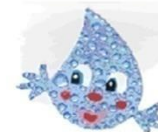


04.03.24.-08.03.24. 02.04.24.-05.04.24. 29.04.24.-03.05.24. 27.05.23.-31.05.24.
18.03.24.-22.03.24. 15.04.23.-19.04.24. 13.05.24.-17.05.24.



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	Iznāk. g.					
Brokastis	<ul style="list-style-type: none"> •Trīsgraudu piena biezput. ar sviestu. • Svistmaize ar gurķi. •Zaļā tēja. 263,4 Kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> •Piena manna. biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar ievār. •Melna tēja citr. 296.7 Kcal.	130/5 *1.7. 15/10 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu pienu biezputra ar sviestu. • Sviestmaize ar sieru. • Kakao. 244,1 Kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	<ul style="list-style-type: none"> •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.			Skolas piens P	200*7.			Skolas piens P	200*7.					
Pusdienas	<ul style="list-style-type: none"> •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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> •Vistas zupa ar nūd. un vist.gaļu. • Zivju šnicele. •Dārzenu 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	<ul style="list-style-type: none"> •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.	<ul style="list-style-type: none"> •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	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens ar saldu krējumu. • Dzīva maize. • Kefīrs. • Bumbieris. 270,6 Kcal.	80/5 20 *7. 15 *1. 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Var. makaroni ar sieru. •Piens •Melone. 243.4 Kcal.	90/20 *1.7. 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> •Vārīti cīsiņi. •Sv.dār..sal. ar kr. • Dzīva maize/sv. • Jogurts. •Āboli. 253.3 Kcal	50 30/5 *7. 15 *1. 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Omlete ar sv. tomātu. • Dzīva maize. • Zāļa tēja. • Apelsīns. 257,4 Kcal.	80 *3 20 15 *1. 150 80	<ul style="list-style-type: none"> • Smalkmaizīte ar biezpienu. • Desertis. • Tēja ar ingv. •Banāni. 337,2 Kcal.	65 *1.7. 80 *7. 150 80					
	Uzturvērtība 1000.9 Kcal.			Uzturvērtība 1014.0 Kcal			Uzturvērtība 977.0 Kcal.			Uzturvērtība 922,7 Kcal.			Uzturvērtība 1067,8 Kcal.		
	Olb. (g)	Tauki(g)	Ogļh(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh	Olb.(g)	Tauki	Ogļh	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh(g)	Olb.(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

11.03.24.-15.03.24. 08.04.24.-12.04.24. 07.05.23.-10.05.24.
25.03.24.-28.03.24. 22.04.24.-26.04.24. 20.05.23.-24.05.24.



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	Iznāk. g.					
Brokastis	<ul style="list-style-type: none"> •Kukurūzas biezputra ar sviestu. • Baltmaize ar ievār. •Augļu tēja. 189.2 kcal.	130/5 *1.7. 15/10 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> • Pieci graudu biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar desu. •Tēja ar pienu. 188.8 kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	<ul style="list-style-type: none"> •Piena auzas biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar gurķi. • Kakao. 257.0 kcal	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena asorti biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar kaus. sieru. • Tēja ar citronu. 192.0 kcal.	130/5 *1.7. 15/15 *7. 150	<ul style="list-style-type: none"> •Četru graudu biezp. 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.			Skolas piens P	200*7.			Skolas piens P	200*7.					
Pusdienas	<ul style="list-style-type: none"> •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	<ul style="list-style-type: none"> •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	<ul style="list-style-type: none"> •Skābeņu zupa ar gaļu/olu/ krēj. •Zivju kotlete. ko •Kartupeļu biezp. 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	<ul style="list-style-type: none"> •Frikadeļu zupa •Gaļas teft. ar mer. • Dāržeņu biezēn. 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	<ul style="list-style-type: none"> •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	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens ar saldu krējumu. • Dzīva maize •Kefirs •Bumbieris 211 kcal.	80/5 *7. 15 *1. 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> •Vārīta ola ar sv. tomātu. • Dzīva maize. •Karkadē tēja. •Apelsīns. 194.8 kcal.	1.gab. *3 20 15 *1. 150 80	<ul style="list-style-type: none"> • Makaroni ar sv. un desu. •Melnā tēja. •Ābols. 314.3kcal.	90 *1.7. 50 150 80	<ul style="list-style-type: none"> • Kellogs. • Biezp.sieriņš. • Piens. •Melone. 330.7 kcal.	40 *1. 1.gab. *7. 200 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Smalkmaizīte ar ievārējumu. • Jogurts. •Zaļā tēja. •Banāns 268.5 kcal.	65 *1.7. 80 *7. 150 80					
	Uzturvērtība 800.0 Kcal.			Uzturvērtība 761.0 kcal			Uzturvērtība 799.5 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība793.6 kcal.		
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Truauki (g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)
	29.7	35.9	82.2	28.5	33.2	80.9	30.0	35.5	88.3	30.0		29.7	35.9	82.2	28.5

