



03.03.25.-07.03.25. 31.03.25.-05.04.25. 28.04.25.-30.04.25. 26.05.25.-30.05.25.
17.03.25.-21.03.25. 14.04.24.-17.04.25. 12.05.25.-16.05.25.

PAVASARIS 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1 – 2 gadiem

Pirmdiena P1

Otrdiena P2

Trešdiena P3

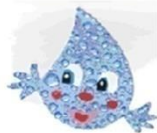
Ceturtdiena P4

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 biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar gurķi. • Zaļā tēja. 202.6 Kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100	<ul style="list-style-type: none"> • Biezā piena nūdeļu zupa ar sv. • Sviestmaize ar vistas ruleti. • Cigoriņu dz. 226.3Kcal	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena manna biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar ievār. • Melna tēja citr. 227.7Kcal.	100/3 *1.7. 15/10 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu pienu biezputra ar sv. • Sviestmaize ar sieru. • Kakao. 187.7Kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena prosa biezp. ar sv. • Sviestmaize ar gurķi. • Augļu tēja. 224 Kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100					
Otrās brok. 10:00	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula	100	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula	100	Skolas piens P	200*7.					
Pusdienas	<ul style="list-style-type: none"> • Rasoļņiks ar krēj. un gaļu. • Vis.fil. kr.mer. • Makar.ar sv. • Burkānu salāti ar eļļu. • Salds. maize. • Persik komp. 328.4Kcal.	100/3/10 *1.7. 40/10 *7. 80/3 *1.7. 50/3 20 *7. 100	<ul style="list-style-type: none"> • Sv. kāpostu borščs/kr./gaļu • Plovs ar vistas gaļu. • Vit.salati ar eļļu. • Salds. maize. • Ābolu komp. 318.6Kcal.	100/3/10 *7. 80/40 50/3 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas zupa ar nūd. un vist.gaļu. • Zivju šnicele • Dārzeņu biezen. • Sv.kap.sal. ar eļļu. • Rudzu maize. • Sulu komp. 320.2 Kcal.	100/10 *1.7. 40/10 *4. 80/3 50/3 20 *1. 100	<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. 374.4Kcal.	100/3/10 *7. 40 80/3 50/3 20 *7. 100	<ul style="list-style-type: none"> • Zivju zupa ar krējumu un ziv. • Dārzeņu saut. ar gaļu. • Ķīn.kāpostu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. • Citr.komp. 315.6Kcal.	100/3/10 *1.4. 80/40 50/3 20 *7. 100					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens ar saldu krējumu. • Dzīva maize. • Kefīrs. • Bumbieris. 225.1Kcal.	70/3 *7. 15 *1. 100 *7. 50	<ul style="list-style-type: none"> • Var. makaroni ar sieru. • Piens. • Melone. 231.8 Kcal.	80/20 *1.7. 100 50	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīti cīsiņi. • Sv.dārz.sal. / kr. • Dzīva maize/sv. • Jogurts. • Āboli. 235.8Kcal	40. 40/5 *7. 15/3 *1.7. 100 *7. 50	<ul style="list-style-type: none"> • Omlete ar sv. tomātu. • Dzīva maize. • Zaļā tēja. • Apelsīns. 171.6Kcal.	80 *4. 20 15 *1. 100 50	<ul style="list-style-type: none"> • Smalkmaizīte ar biezpienu. • Deserts. • Tēja ar ingv. • Banāni. 224.8Kcal.	65 *1.7. 80 *7. 100 *7. 50					
	Uzturvērtība 756,1 Kcal.			Uzturvērtība 776,7 Kcal			Uzturvērtība 783,7 Kcal.			Uzturvērtība 733.7 Kcal.			Uzturvērtība 764.4 8Kcal.		
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh	Olb.(g)	Tauki	Ogļh	Olb.(g)	Tauki	Olb. (g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.7	36.0	99.2	30	36.0	109.1	30.0	27.4	111.1	30.0	36.0	85.25	27.25	35.19	99.67

10.03.25.-14.03.25. 07.04.25.-11.04.25. 06.05.25.-10.05.25.
24.03.25.-28.03.25. 22.04.25.-25.04.25. 19.05.25.-23.05.25.

Apstiprinu



PAVASARIS 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1–2 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	•Kukurūzas biezputra ar sviestu. •Baltmaize ar ievār. •Augļu tēja. 189.2 kcal.	100/3 *1.7. 15/10 *1. 100	•Pieci graudu biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar desu. •Tēja ar pienu. 188.8 kcal.	80/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	•Piena auzas biezp. ar sviestu • Sviestmaize ar gurķi. • Kakao. 257.0 kcal	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	•Piena assorti biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar kaus. sieru. • Tēja ar citronu. 192.0 kcal.	100/3 *1.7. 15/15 *1.7. 100	•Četru graudu biezp. ar sviestu. •Sviestmaize ar tomātu. •Cigoriņu dzier. 205.8 kcal	100/3 *1.7. 15/5/20 *1.7. 100 *7.					
Otrās brok. 10:00	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula	100	Skolas piens P	200*7.	Svaigi spiesta dārzeņu sula	100	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.	100/510 *7. 120/3 *1.7. 50/3 15 *1.7. 100	•Biešu zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas stroganovs. •Var. griķi ar sviestu. • Redīsu salāti ar eļļu. •Salds. maize. •Ābolu komp. 398.3kcal.	100/3/10 *7. 40/20 *1. 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100	•Skābeņu zupa ar gaļu ar olu/ krēj. •Zivju kotlete. •Kartupeļu biezp. ar sviestu. •Sv. gurķu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. •Sulu komp. 320.2 kcal.	100/3/10 *1.7.3. 40 *4. 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100	•Frikadeļu zupa. •Gaļas teft. ar mer. • Dārzeņu biezen. ar sviestu. • Vitaminu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Augļu komp. 391.9 kcal	100/20 40/10*1.7 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100	•Zivju soļanka ar krēj. •Kartupeļu-burk. saut. ar vistas gaļu. •Sv. biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Citronu komp. 319.3 kcal.	100/3/10 *1.7.4. 80/40 50/3 15 *1. 100 *4.1.7.					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. •Dzīva maize. •Kefirs. •Bumbieris. 211 kcal.	70/3 *7. 15 *1. 100 *7. 50	• Vārīta ola ar sv.. tomātu. •Dzīva maize. •Karkadē tēja. •Apelsīni. 194.8 kcal.	1.gab. *3. 20 15 *1. 100 50	•Var. makaroni ar desu un sv. •Melnā tēja. •Ābols. 314.3kcal.	80/40 *1.7. 100 50	• Kellogs. • Biezp.sieriņš. • Piens. • Banāni. 330.7 kcal.	30 *1. 1.gab. *7. 200 *7. 50	•Smalkmaizīte ar ievārējumu. • Jogurts. •Zaļā tēja. •Banāns. 268.5 kcal.	65 *1. 80 *7. 100 50					
	Uzturvērtība 800.0 Kcal.			Uzturvērtība 761.0 kcal			Uzturvērtība 799.5 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 793.6 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)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.7	35.9	82.2	28.5	33.2	80.9	30.0	35.5	88.3	30.0	33.0	91,2	29,3	31,2	102,0