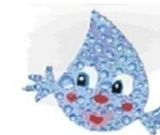


04.03.24.-08.03.24. 02.04.24.-05.04.24. 29.04.24.-03.05.24. 27.05.23.-31.07.24.
18.03.24.-22.03.24. 15.04.23.-19.04.24. 13.05.24.-17.05.24.



PAVASARIS 10 dienas ēdienkarte bērniem no 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. • Čigoriņu 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. | | | Skolas piens P | 200 *7. | | | 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 • Dārzenu 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. • Dārzenu 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) | Tauki(g) | Ogļh(g) | Olb(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 |

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 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 | <ul style="list-style-type: none"> •Kukurūzas biezputra ar sviestu. •Baltmaize ar ievār. •Augļu tēja. <p>189.2 kcal.</p> | 100/3 *1.7. 15/10 *1. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Pieci graudu biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar desu. •Tēja ar pienu. <p>188.8 kcal.</p> | 80/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7. | <ul style="list-style-type: none"> •Piena auzas biezp. ar sviestu • Sviestmaize ar gurķi. • Kakao. <p>257.0 kcal</p> | 100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7. | <ul style="list-style-type: none"> •Piena asorti biezp. ar sviestu. • Baltmaize ar kaus. sieru. • Tēja ar citronu. <p>192.0 kcal.</p> | 100/3 *1.7. 15/15 *1.7. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Četru graudu biezp. ar sviestu. •Sviestmaize ar tomātu. •Cigoriņu dzier. <p>205.8 kcal</p> | 100/3 *1.7. 15/5/20 *1.7. 100 *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. <p>457.9 kcal.</p> | 100/5/10 *7. 120/3 *1.7. 50/3 15 *1.7. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Biešu zupa ar gaļu/krēj. •Gaļas stroganovs. •Var. griķi ar sviestu. • Redīsu salāti ar eļļu. •Salds. maize. •Ābolu komp. <p>398.3kcal.</p> | 100/3/10 *7. 40/20 *1. 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Skābeņu zupa ar gaļu ar olu/ krēj. •Zivju kotlete. •Kartupeļu biezp. ar sviestu. •Sv. gurķu salāti ar eļļu. • Rudzu maize. •Sulu komp. <p>320.2 kcal.</p> | 100/3/10 *1.7.3. 40 *4. 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Frikadeļu zupa. •Gaļas teft. ar mer. • Dārzenų biezēn. ar sviestu. • Vitaminu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Augļu komp. <p>391.9 kcal</p> | 100/20 40/10*1.7 80/3 *7. 50/3 15 *1. 100 | <ul style="list-style-type: none"> •Zivju soļanka ar krēj. •Kartupeļu-burk. saut. ar vistas gaļu. •Sv. biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Citronu komp. <p>319.3 kcal.</p> | 100/3/10 *1.7.4. 80/40 50/3 15 *1. 100 *4.1.7. | | | | | |
| Launags | <ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens ar saldu krējumu. •Dzīva maize. •Kefirs. •Bumbieris. <p>211 kcal.</p> | 70/3 *7. 15 *1. 100 *7. 50 | <ul style="list-style-type: none"> • Vārīta ola ar sv.. tomātu. •Dzīva maize. •Karkadē tēja. •Apelsīni. <p>194.8 kcal.</p> | 1.gab. *3. 20 15 *1. 100 50 | <ul style="list-style-type: none"> •Var. makaroni ar desu un sv. •Melnā tēja. •Ābols. <p>314.3kcal.</p> | 80/40 *1.7. 100 50 | <ul style="list-style-type: none"> • Kellogs. • Biezp.sieriņš. • Piens. • Banāni. <p>330.7 kcal.</p> | 30 *1. 1.gab. *7. 200 *7. 50 | <ul style="list-style-type: none"> •Smalkmaizīte ar ievārējumu. • Jogurts. •Zaļā tēja. •Banāns. <p>268.5 kcal.</p> | 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) | 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 | 33.0 | 29.7 | 35.9 | 82.2 | 28.5 |