

03.06.24.-07.06.24. 01.07.24.-05.07.24. 29.07.24.-02.08.24. 26.08.24.-30.08.24.
 17.06.24.-21.06.24. 15.07.24.-19.07.24. 12.08.24.-16.08.24.

APSTIPRINU

T.Stroka

VASARA 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

	Pirmdiena V-1			Otrdiena V-2			Trešdiena V-3			Ceturtdiena V-4			Piektdiena V-5		
Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.			
Brokastis	•Trīs graudu biezputra ar sviestu. •Baltmaize ar kaus. sieru. •Zaļā tēja. 199.1 kcal.	100/3 *1.7. 15/20 *1.7. 100	•Piena auzu biezputra ar sviestu. •Sviestmaize ar desu. •Cigoriņu dz. 297.5 kcal.	100/3 *1.7. 15/15 *1.7. 100 *7.	•Piena manna biezputra ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. •Melnā tēja. 214.2 kcal	100/3 *1.7. 15/10 *1. 100	•Miežu biezputra ar sviestu. •Sviestmaize ar tomātu. •Kakao ar pienu. 233.1 kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	•Piena prosas biezputra ar sviestu. •Sviestmaize ar sv. gurķi. •Tēja ar citr. 196.5 kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1. 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	•Dārz. zupa ar gaļu un krēj. •Gulašs. •Var. makaroni/sv •Burkānu salāti ar eļļu. •Salds. maize. •Sv.ogu komp. 469.1 kcal	100/3/10 *7. 50 *7. 80/3 *1.7. 40 20 *1. 100	•Frikadeļu zupa. •Sautēta vista. •Vār.kart./sv/dil. •Sv.kap. salāti ar eļļu. •Salds. maize. •Sv.augļu komp. 413.9 kcal	100/20 50 80/3 *7. 40 20 *1. 100	•Skāb. zupa ar kr./gaļu/olu. •Cepta zivs. •Var.kar/sv/dil. •Sv. tomāti. •Rudzu maize. •Sv.ogu komp. 361.8 kcal.	100/3/10/5 *3.7. 50*4.7. 80 *7. 40 20*1 100	•Puķķap. zupa ar kr. un vis.gal. •Vistas kotlete. •Var.griķi ar sv. •Sv.dārzeņu bārs. •Rudzu maize. •Sv.augļu komp. 384 kcal.	100/3/10 *7. 50 *3. 80/3 *7. 40 20 *1. 100	•Vasaras zupa ar kr. un gaļu. •Kar.- burk.- gaļu sautējums. •Biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Sv.ogu komp. 420.4 kcal	100/3/10 *7. 130 40 20 *1. 100					
Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu. •Cepumi. •Kefirs. •Svaigas ogas. 227.9 Kcal.	70/10 *7. 20 *1. 100 *7. 50	•Vārīta ola. •Sv.dārzeņu. salāti ar krējumu. •Dzīva maize. •Augļu tēja. •Svaigas ogas. 213.3 kcal.	1 gab. *3. 40/3 *7. 15 *1. 100 50	•Vārīti cīsiņi. •Sv.dārz.salāti ar krējumu. •Dzīva maize. •Jogurts. •Svaigas ogas. 277.8 kcal.	40 40/5 *7. 15 *1. 100 *7. 50	•Vār.kar/sv./ dil. •Sv.gurķis. •Piparm. tēja. •Svaigas ogas. 204.9 kcal.	80/2 *7. 40 100 50	•Smalkmaizīte ar biezpienu. •Jogurta deserts. •Piens. •Svaigas ogas. 289 kcal.	65 *1.7. 80 *7. 100 *7. 50					
	Uzturvērtība 799.3 Kcal.			Uzturvērtība 800 kcal			Uzturvērtība 795.0 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 799.3 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)
	30.0	36.0	82.4	30.0	35.1	99.3	30.0	32.0	102.5	30.0	34.92	96.38	30	30.13	120

10.06.24.-14.06.24. 08.07.24.-12.08.24. 05.08.24.-09.08.24.
 25.06.24.-28.07.24. 22.07.24.-26.07.24. 19.08.24.-23.08.24.

APSTIPRINU

T.Stroka

VASARA 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

Pirmdiena V-6			Otrdiena V-7			Trešdiena V-8			Ceturtdiena V-9			Piektdiena V-10		
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"> Četru graudu biezputra ar sviestu Sviestmaize ar gurķi. Tēja ar citronu. 180.5kcal.	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Rīsu piena biezputra ar sviestu. Baltmaize ar vis.rulete. Cigoriņu dz. 247 kcal.	100/3 *1. 15/10 100 *7.	<ul style="list-style-type: none"> Kukurūzas biezputra ar sviestu. Baltmaize ar ievārījumu. Augļu tēja. 153.7kcal	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Pienu auzu biezputra ar sviestu. Sviestmaize ar tomātu. Kakao ar pienu. 232.55kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	<ul style="list-style-type: none"> Piena asorti biezputra ar sviestu. Baltmaize ar sieru. Tēja ar pienu. 294.4 kcal	100/3 *1.7. 1515 *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	<ul style="list-style-type: none"> Sv.kāp.zupa ar kr.un vis.gaļu. Gaļas kotlete. Vārīti griķi.ar sv. Red. sal. ar eļļu. Salds. maize. Augļu komp. 377.6 kcal.	100/3/10 *7. 50 *3. 80/3 *7. 40 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Gaļas zupa ar nūdelēm un gaļu. Vis.fil.kr.mēr. Var.kartup/sv/dil Ķīn.kāp. ar eļļu. Salds. maize. Sv.ogu komp. 352.4 kcal.	100/10 *1. 50 *7. 80/3 *7. 40 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Lašu zupa ar krējumu. Viltoti tītēni ar krēj. Burk. sal./ eļļu. Rudzu maize. Augļu komp. 479.9 kcal.	100/3/10 *4.7. 130/3 *7. 40 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Dārzeņu zupa ar sieru un vis. gaļu. Befstroganovs. Var. kart./sv/dil. Biešu sal. ar eļļu. Rudzu maize. Sv.ogu komp. 379.9kcal	100/3/10 *7. 50 *7. 80/3 *7. 40 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Biešu lapu zupa ar krēj. olu un gaļu. Sautēti dārzeņi ar gaļu. Sv. dārzeņu bārs Rudzu maize. Augļu komp. 302.6 kcal.	100/3/5 10 *3.7. 130 40 20 *1. 100				
Launags	<ul style="list-style-type: none"> Vārīti makaroni ar sv. un desiņām. Kefīrs. Svaigas ogas. 218.2 kcal.	80//20 *1.7. 100 *7. 50	<ul style="list-style-type: none"> Biezpiens ar saldu krējumu. Cepumi. Hibiska tēja. Svaigas ogas. 217.2 kcal.	70/10 *7. 20 *1. 100 50	<ul style="list-style-type: none"> Vār.kart. ar dillēm un sv. Gurķis Jogurts. Svaigas ogas. 248.1 kcal.	60 *7. 40 100 *7. 50	<ul style="list-style-type: none"> Vārīta ola. Sv.dārzeņu. salāti ar krējumu. Dzīva maize. Kumelīšu tēja. Svaigas ogas. 156.4 kcal.	1.gab.*3. 40 *7. 15 *1. 100 50	<ul style="list-style-type: none"> Smalkmaizīte ar Ievārījumu. Biezpiena deserts. Zaļā tēja. Svaigas ogas. 200kcal.	65 *1. 80 *7. 100 50				
Uzturvērtība 776.3 Kcal.			Uzturvērtība 799.5 kcal			Uzturvērtība 781.7 kcal.			Uzturvērtība 788.85 kcal.			Uzturvērtība 797 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)
29.5	35.5	82.0	29.7	33.2	91.1	30.0	28.0	102,5	30	34,92	96,38	23.1	30.2	84.1