

03.06.24.-07.06.24. 01.07.24.-05.07.24. 29.07.24.-02.08.24. 29.08.20.-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 3. – 6. 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 biezp. ar sviestu. •Baltmaize ar kaus. sieru. •Zaļā tēja. 224.4 kcal.	130/5 *1.7. 15/20 *1.7. 150	•Piena auzu biezp. ar sviestu. • Sviestmaize ar desu. •Cigoriņu dz. 325.7 kcal.	130/5 *1.7. 15/15 *1.7. 150 *7.	• Pienu manna biezputra ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. •Melna tēja. 221.2kcal	130/5 *1.7. 15/5/10 *1. 150	• Miežu biezputra ar sv. •Sviestmaize ar tomātu. •Kakao ar pienu 258.4 kal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	• Piena prosas biezputra ar sv. •Sviestmaize ar sv. gurķi. •Tēja ar citronu. 159.5 kcal.	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150					
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. 458.1 kcal	130/5/10 *7. 50 *7. 90/5 *1.7. 40/3 20 *1. 150	•Frikadeļu zupa. • Sautēta vista. •Vār.kart.ar sv. •Sv.kapostu salāti ar eļļu. •Salds. maize. •Sv. augļu kom. 463.9 kcal	130/30 50 90/5 *7. 40/3 20 *1. 150	•Skāb. zupa ar kr./gaļu/olu. • Cepta zivs. •Vār.kart.ar sv/d. •Sv. tomāti. •Rudzu maize. • Sv.ogu komp. 388.1 kcal.	130/5/10/ 10 *3.7. 50 *1.3.7. 90/5 *4.7. 40 20 *1. 150	• Puķķap. zupa ar kr.un vis.gal. •Vistas kotlete. •Var.griķi ar sv. •Sv.dārzeņu bārs. •Rudzu maize. • Sv.augļu kom 415.4 kcal.	130/5/10 *7. 50 *3. 90/5 *7. 40 20 *1. 150	•Vasaras zupa ar kr. un gaļu. •Kar.-burk.-gaļu sautējums. •Biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Sv. ogu komp. 410.91 kcal	130/5/10 *7. 140 40/3 20 *1. 150					
Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu. •Cepumi. •Kefirs. •Svaigas ogas. 288.1 Kcal.	80/10 *7. 20 *1. 150 *7. 80	•Vārīta ola. •Sv. dārzeņu salāti ar krējumu •Dzīva maize. •Augļu tēja. •Svaigas ogas. 247.2 kcal.	1 gab. *3. 40/5 *7. 20 *1. 150 80	•Vārīti cīsiņi. •Sv. dārzeņu salāti ar krējumu. •Dzīva maize. •Jogurts. •Svaigas ogas. 306.8 kcal.	80 40/5 *7. 20 *1. 150 *7. 80	•Var. kart.ar sv.un dilles. •Sv.gurķis. •Piparm. tēja. • Svaigas ogas. 418.8 kcal.	90/5 *7. 40 150 80	•Smalkmaizīte ar biezpienu. •Jogurta deserts. •Piens. • Svaigas ogas. 307.54 kcal.	65 *1.7. 80 *7. 150 *7. 80					
	Uzturvērtība 970.6 Kcal			Uzturvērtība 1036.8 kcal			Uzturvērtība 916.1 kcal.			Uzturvērtība 1092.6 kcal.			Uzturvērtība 877.95 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
	44.0	42.5	92.4	44.0	36.3	124.9	36.4	33.6	112.3	38.2	49.0	124.7	27.21	35.61	111.58

10.06.24.-14.06.24. 08.07.24.-12.07.24. 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 3. – 6. gadiem

	Pirmdiena V6			Otrdiena V7			Trešdiena V8			Ceturtdiena V9			Piektdiena V 10		
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	<ul style="list-style-type: none"> Četru graudu biezputra ar sviestu. Sviestmaize ar gurķi. Tēja ar citronu. <p>219.4kcal.</p>	130/5 *1.7. 15/15 *1 150	<ul style="list-style-type: none"> Rīsu piena biezputra ar sviestu. Baltmaize ar vistas rulete. Cigoriņu dz. <p>275.2kcal.</p>	130 /5 *7. 15/10 *1. 150 *7.	<ul style="list-style-type: none"> Kukurūzas biezputra ar sviestu. Baltmaize ar ievārījumu. Augļu tēja. <p>195.7 kcal</p>	130/5 *1.7. 15/15 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> Pienu auzu biezputra ar sviestu Sviestmaize ar tomātu. Kakao ar pienu. <p>290.9 kcal.</p>	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *7.	<ul style="list-style-type: none"> Piena asorti biezputra ar sviestu. Baltmaize ar sieru. Tēja ar pienu. <p>194.4 kcal</p>	130/5 *1.7. 15/15 *1.7. 150 *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. Varīti griķi ar sv. Redīsu salāti ar eļļu. Salds. maize. Sv. augļu komp. <p>441.5kcal.</p>	130/5/10 *7. 50 *3. 90/5 *7. 40/3 20 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> Gaļas zupa ar nūdelēm un gaļu. Vis.fil. kr.merce. Var.kartup/sv/dil Ķin. kap. ar eļļu. Salds. maize. Sv. ogu komp. <p>419.1 kcal.</p>	130/10 *1. 50 *7. 90/5 *7. 40/3 20 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> Lašu zupa ar krējumu. Viltoti tītēni ar krējumu. Burkaņu sal.ar eļļu. Rudzu maize. Sv. augļu komp. <p>417 kcal.</p>	130/5/10 *4.7. 150 *7. 40/3 20 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> Dārz. zupa ar sieru un vis. gaļu. Befstroganovs. Var.kartup/sv/dil. Sv. dārzeņu bārs. Rudzu maize. Sv. ogu kompots. <p>405.3kcal</p>	130/5/10 *7. 60 *7. 90/5 *7. 40 20 *1. 150	<ul style="list-style-type: none"> Biešu lapu zupa ar krēj., olu, gaļu. Sautēti dārzeņi ar gaļu. Sv. dārzeņu bārs. Rudzu maize. Sv.augļu komp. <p>339.9 kcal.</p>	130/5/ 5/10 *3.7 140 40/3 20 *1. 150					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> Vārīti makaroni ar sv. un desiņam. Kefīrs. Svaigas ogas. <p>286 kcal.</p>	90/50 *1.7. 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> Biezpiens ar sald. krēj. Cepumi. Hibiska tēja. Svaigas ogas. <p>372.3kcal.</p>	80/10 *7. 20 *1. 150 80	<ul style="list-style-type: none"> Var.kart. ar dillēm un sv. Sv. gurķis. Jogurts. Svaigas ogas. <p>259.7 kcal.</p>	90/5 *7. 40 150 *7. 80	<ul style="list-style-type: none"> Vārīta ola. Sv. dārzeņu salāti ar krējumu. Dzīva maize. Kumelīšu tēja. Svaigas ogas. <p>241.9 kcal.</p>	1.gab.*7. 40/5 *7. 15 *1. 150 80	<ul style="list-style-type: none"> Smalkmaizīte ar Ievārījumu. Biezpiena deserts. Zaļā tēja . Svaigas ogas. <p>371.3 kcal.</p>	65 *1.7. 80 *7. 150 80					
	Uzturvērtība 946.9 Kcal.			Uzturvērtība 1066.6 kcal			Uzturvērtība 872,4 kcal.			Uzturvērtība 1034.3 kcal.			Uzturvērtība 905.6 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)
	33.5	39.0	132.0	40.5	34.6	108.7	36.4	29.8	111.4	36.6	43.22	122.9	29.47	42.08	103