

02.06.25.-06.06.25. 30.06.25.-04.07.25. 28.07.25.-01.08.25. 25.08.25.-29.08.25.
16.06.25.-20.06.25. 14.07.25.-18.07.25. 11.08.25.-15.08.25.

APSTIPRINU

S. Čuprjajeva

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.	100/3 *1.7.	•Piena auzu biezputra ar sviestu.	100/3 *1.7.	•Piena manna biezputra ar sv.	100/3 *1.7.	•Miežu biezputra ar sviestu.	100/3 *1.7.	•Piena prosas biezputra ar sviestu.	100/3 *1.7.					
	•Baltmaize ar kaus. sieru.	15/20 *1.7.	•Sviestmaize ar desu.	15/15 *1.7.	•Baltmaize ar ievārījumu.	15/10 *1.	•Sviestmaize ar tomātu.	15/5/15 *1.7.	•Sviestmaize ar sv. gurķi.	15/5/15 *1.					
	•Zaļā tēja. 199.1 kcal.	100	•Cigoriņu dz. 297.5 kcal.	100 *7.	•Melnā tēja. 214.2 kcal	100	•Kakao ar pienu. 233.1 kcal.	100 *7.	•Tēja ar citr. 196.5 kcal.	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.	100/3/10 *7.	•Frikadeļu zupa.	100/20	•Skāb. zupa ar kr./gaļu/olu.	100/3/10/5 *3.7.	•Puķķap. zupa ar kr. un vis.gal.	100/3/10 *7.	•Vasaras zupa ar kr. un gaļu.	100/3/10 *7.					
	•Gulašs.	50 *7.	•Sautēta vista.	50	•Cepta zivs.	50 *3.7.	•Vistas kotlete.	50 *3.	•Kar.- burk.- gaļu sautējums.	130					
	•Var. makaroni/sv	80/3 *1.7.	•Vār.kart./sv/dil.	80/3 *7.	•Var.kar/sv/dil.	50*4.7.	•Var.griķi ar sv.	80/3 *7.	•Biešu salāti ar eļļu.	40					
	•Burkānu salāti ar eļļu.	40	•Sv.kap. salāti ar eļļu.	40	•Sv. tomāti.	80 *7.	•Sv.dārzeņu bārs.	40	•Rudzu maize.	20 *1.					
	•Salds. maize.	20 *1.	•Salds. maize.	20 *1.	•Rudzu maize.	20*1	•Rudzu maize.	20 *1.	•Sv.ogu komp.	100					
	•Sv.ogu komp.	100	•Sv.augļu komp.	100	•Sv.ogu komp.	100	•Sv.augļu komp.	100	•Sv.ogu komp.	100					
	469.1 kcal		413.9 kcal		361.8 kcal.		384 kcal.		420.4 kcal						
Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu.	70/10 *7.	•Vārīta ola.	1 gab. *3.	•Vārīti cīsiņi.	40	•Vār.kar/sv./ dil.	80/2 *7.	•Smalkmaizīte ar biezpienu.	65					
			•Sv.dārzeņu. salāti ar krējumu.	40/3 *7.	•Sv.dārz.salāti ar krējumu.	40/5 *7.	•Sv.gurķis.	40	•Jogurta deserts.	*1.7.					
	•Cepumi.	20 *1.	•Dzīva maize.	15 *1.	•Dzīva maize.	15 *1.			•Piens.	80 *7.					
	•Kefīrs.	100 *7.	•Augļu tēja.	100	•Jogurts.	100 *7.	•Piparm. tēja.	100	•Svaigas ogas.	100 *7.					
	•Svaigas ogas.	50	•Svaigas ogas.	50	•Svaigas ogas.	50	•Svaigas ogas.	50	•Svaigas ogas.	50					
	227.9 Kcal.		213.3 kcal.		277.8 kcal.		204.9 kcal.		289 kcal.						
	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

09.06.25.-13.06.25. 07.07.25.-11.08.25. 04.08.25.-08.08.25.
25.06.24.-27.06.25. 21.07.25.-25.07.25. 18.08.25.-22.08.25.

APSTIPRINU

S. Čuprjajeva

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.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.			
Brokastis	• Četru graudu biezputra ar sviestu • Sviestmaize ar gurķi. • Tēja ar citronu. 180.5kcal.	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100	• Rīsu piena biezputra ar sviestu. • Baltmaize ar vis.rulete. • Cigoriņu dz. 247 kcal.	100/3 *1. 15/10 100 *7.	• Kukurūzas biezputra ar sviestu. • Baltmaize ar ievārījumu. • Augļu tēja. 153.7kcal	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100	• Pienu auzu biezputra ar sviestu. • Sviestmaize ar tomātu. • Kakao ar pienu. 232.55kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.	• 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	• 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	• 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	• Lašu zupa ar krējumu. • Viltoti tītēņi ar krēj. • Burk. sal./ eļļu. • Rudzu maize. • Augļu komp. 479.9 kcal.	100/3/10 *4.7. 130/3 *7. 40 20 *1. 100	• 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	• Biešu lapu zupa ar krēj. olu un gaļu. • Sautēti dāržeņi ar gaļu. • Sv. dārzeņu bārs • Rudzu maize. • Augļu komp. 302.6 kcal.	100/3/5 10 *3.7. 130 40 20 *1. 100					
Launags	• Vārīti makaroni ar sv. un desiņām. • Kefīrs. • Svaigas ogas. 218.2 kcal.	80//20 *1.7. 100 *7. 50	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Hibiska tēja. • Svaigas ogas. 217.2 kcal.	70/10 *7. 20 *1. 100 50	• Vār.kart. ar dillēm un sv. • Gurķis • Jogurts. • Svaigas ogas. 248.1 kcal.	60 *7. 40 100 *7. 50	• 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	• 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