

01.09.25.-05.09.25. 29.09.25.-03.10.25. 27.10.25.-31.10.25. 24.11.25.-28.11.25.

15.09.25.-19.09.25. 13.10.25.-17.10.25. 10.11.25.-14.11.25.

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

APSTIPRINU

SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

Pirmdiena R 1

Otrdiena R 2

Trešdiena R 3

Ceturtdiena R 4

Piektdiena R 5

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznak. g.					
Brokastis	• Piena kukurūz. biezputra/sv.ķirbi • Baltmaize ar ievārījumu • Tēja ar pienu kcal. 196	100/3 *7.1. 15/15 *1. 100 *7.	• Piena nūdeļu zupa ar sv. • Baltmaize ar kaus. sieru kcal. 180.7	100/3 *1.7. 15/15 *1.7.	• Piena 5. gr. biezputra ar sv. • Sviestmaize ar desu • Augļu tēja kcal 199.9	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100	• Piena auzu biezp. ar sv. un ķirbi • Sviestmaize ar sieru. • Cigor. dzēriens kcal. 147.3	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100	• Piena rīsu biezp. ar sv. un ķirbi • Sviestmaize ar gurķi • Kakao ar pienu kcal. 194.4	100/3 *7. 15/5/15 *1.7. 100 *7.					
Otrās brok. 10:00	Skolas piens P	200 *7.	Svaigi spiesta dārzenu sula	100	Skolas piens P	200 *7.	Svaigi spiesta dārzenu sula	100	Skolas piens P	200 *7.					
Pusdienas	• Vistas zupa ar klimpām un gaļu • Gaļas gulašs • Vārīti makaroni ar sviestu • Redīsu salāti ar ar eļļu • Saldsk. maize • Saldētu jāņogu kompots kcal. 376.2	100/10 *1 50 *7.1. 80 *1.7. 40/3 *1. 20 *1. 100	• Biešu zupa ar gaļu, krēj. un olu. • Gaļas tefteli • Vārīti risi ar sviestu • Burkānu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Plūmju kompots kcal. 338.4	100/3/10 *7.3. 50 80 *7. 40/3 20 *1. 100	• Dārz. zupa ar vist. gaļu un krēj. • Zivju kotletes • Kartupeļu biezputra ar sv. • Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu • Rudzu maize • Sv. ogu kompots kcal. 333.2	100/20 *7. 50 *4.1. 80/3 *7. 40/3 20 *1. 100	• Frikadeļu zupa • Vistas fileja kr. mērcē • Kartupeļu biezputra ar sv. • Biešu salāti ar sk. krējumu • Rudzu maize • Saldētu aveņu kompots kcal 336.4	100/3/10 50 *7. 80/3 *7. 40/5 *1. 20 *1. 100	• Zivju zupa ar krējumu • Kart.- burk. sautējums. • Vistas karbonāde. • Sv. tomātu salāti ar ar eļļu • Rudzu maize • Ābolu kompots kcal. 316.1	100/3/10 *7.4. 80 50 40/3 20 *1. 100					
Launags	• Vārīta ola. • Sv.dārzenu. salāti ar krējumu. • Sēklu maize. • Zaļā tēja • Melone kcal. 217.3	1.gab. *3. 40 *7. 20 *1. 100 50	• Kartupeļu plācenīši ar kr. • Sv. tomāti • Kefīrs • Arbūzs kcal. 214.7	60/5 *1.7. 20 100 *7. 50	• Griķi ar pienu • Sēklu maize. • Plūmes kcal. 225.5	80/100 *7.1. 20 *1. 50	• Biezpiens ar saldo krējumu. • Cepumi. • Kefīrs • Ābols kcal. 266.6	60 *7. 20 *1. 100 *7 50	• Bulciņa ar biezpienu • Tēja karkade • Bumbieri kcal. 280.8	70 1.gab. *1. 100 50					
	Uzturvērtība 789.5 Kcal.		Uzturvērtība 733.8 kcal			Uzturvērtība 758.6 kcal.			Uzturvērtība 750.3 kcal.			Uzturvērtība 791.3 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)
	24,0	32.5	98.2	24.0	25	85.7	24.0	26.7	85.2	24.0	32.8	84.8	21.7	33.3	89.9

08.09.25.-12.09.25. 06.10.25.-10.10.25. 03.11.25-08.11.25.
 22.09.25.-26.09.25. 20.10.25.-24.10.25. 19.11.25-21.11.25.
Rūdens 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

APSTIPRINU
 SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

Pirmdiena R-6

Otrdiena R-7

Trešdiena R-8

Ceturtdiena R-9

Piektdiena R-10

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznā g.	Ēdienu nosaukums	Iznak. g.					
Brokastis	• Piena manna biezp. ar sv. un ķirbi • Baltmaize ar ievārījumu • Tēja ar pienu Kal. 146.7	100/3 *7.1. 15/5/15 *1 100 *7	•Piena rīsu zupa ar ķirbi un sv. • Baltmaize ar kaus. sieru Kal. 146.58	100/3 *7. 15/15 *7.1.	• Piena 3. graudu biezputra ar sv. • Baltmaize ar vist. rulete. • Cigor.dzēriens Kal 146.76	100/3 *7.1. 15/5/15 *1. 100 *7.	• Piena asorti biezputra ar sv. • Sviestmaize ar olu • Tēja Kal 159.78	100/3 15/5/10 *7.1. *1.7.3. 100	• Piena prosas biezp. ar sv. • Sviestmaize sv. gurķi. •Kakao Kal. 146.82	100/3 *7.1. 15/5/15 100 *7.1.					
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 gaļu un krēj. • Gaļas azu • Vār. makar/sv. • Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Ābolu komp. Kal. 418.02	100/10/3 *7. 50 *1. *1.7 80/3 40 20 *1. 100	•Borščs ar gaļu un krējumu • Gaļas kotlete • Vār. griķi ar sv. • Burkānu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Plūmju komp. Kal. 417.48	100/3/10 *7. 50 *1. 80/3 *1.7 40 20 *1. 100	• Sēņu zupa ar kaus. sieru • Cepta zivs • Kart. biezenis • Sv. kāpost salāti ar eļļu • Rudzu maize • Persiku komp. Kal. 418.26	100/5 *7. 50 *3. 80/3 *7. 40 20 *1. 100	• Skāb. zupa ar gaļu, olu un krēj. • Sautēta vista ar dārzeņu. mērcē • Kart biezenis. • Biešu sal. ar eļļu • Rudzu maize •Citronu komp. Kal. 455.4	100/5/10 *3.7 50 *7. 50/10 80 40 20 *1. 100	• Zivju zupa ar krējumu • Kart.-kāpostu sautējums. • Gaļas karbonāde • Sv. tomāti • Rudzu maize •Augļu kompots Kal. 418.38	100/3/ 10 *4.7. 80 50 40 20 *1. 100					
Launags	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Piparmētru tēja • Āboli Kal. 168.72	80 *3. 20 20 *1 100 50	• Vār.un apc. kart. • Sv. gurķis • Sēklu maize • Jogurts • Arbūzs Kal. 168.6	80 20 20 *1. 100 *7. 50	• Plācen. ar kabač. un krēj. • Tēja • Melone Kal. 168.78	80/5 *1.7.3. 100 50	• Biezpiens ar saldo krējumu. • Cepumi. • Kefīrs • Augļi Kal.183.78	80 *7. 20 *1. 100 *7. 50	• Plātsmaize ar ievārījumu • Tēja ar ingv. • Bumbieri Kal.168.78	80 1.gab. *1. 100 50					
	Uzturvērtība 733,44		Uzturvērtība 732,66			Uzturvērtība 733,8			Uzturvērtība 798,96			Uzturvērtība 733,98			
	Olb. g	Tauki(g)	Ogļh g	Olb. g	Tauki g	Ogļh g	Olb. g	Tauki g	Ogļh g	Olb. g	Tauki g	Ogļhg	Olb. g	Tauki g	Ogļh g
	18.44	27.24	99.36	28.74	39.1	99.18	25.7	27.96	104.82	28.74	30.66	99.2	27.84	27.42	99.6