

09.12.24.-14.12.24. 13.01.25.-17.01.25. 10.02.25.-14.02.25.
27.12.24.-03.01.25. 27.01.25.-31.01.25. 24.02.25.-28.02.25.

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

APSTIPRINU
SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

Pirmdiena Z 6

Otrdiena Z 7

Trešdiena Z 8

Ceturtdiena Z 9

Piektdiena Z 10

Ēdienreizes	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.	Ēdienu nosaukums	Iznāk. g.					
Brokastis	• Piena nūdeļu zupa ar ķirbi, sv. • Sviestmaize ar sieru. • Tēja ar citronu. 227.1 kcal.	100/3 * 1.7. 15/3/15 * 1.7. 100	• Piena mannas biezputra ar sv. • Baltmaize ar ievārījumu. • Augļu tēja. 161.3 kcal.	100/3 * 1.7. 15/15 * 1. 100	• Piena piecu gr. biezp.ar sv. • Sviestmaize ar sv.tomātu. • Cigoriņu dzēr. 238.9 kcal	100/3 * 1.7. 15/3/15 * 1.7. 100	• Piena rīsu biezp.ar sv. , ķirbi. • Baltmaize ar kausēto sieru. • Kakao ar pienu. 204.1 kcal.	100/3 * 7. 15/15 * 1.7. 100	• Piena auzu biezp. ar sv. • Sviestmaize ar gurķi • Tēja ar pienu. 222.4 kcal	100/3 * 1.7. 15/3/15 * 1.7. 100					
Otrās brok. 10:00	Piens	100* 7.	Svaigi spiesta dārzeņu, augļu vai ogu sula	100	Piens	100* 7.	Svaigi spiesta dārzeņu, augļu vai ogu sula	100	Piens	100* 7.					
Pusdienas	• Garšīgā soļanka ar gaļu un ktēj. • Cūkgaļas tefteli krējuma mērcē • Var. rīsi ar sv. • Ķīnas kāp. salāti ar eļļu. • Salds. maize. • Žāv.plūm.komp. 346.6 kcal.	100/10/5 * 1.7. 50 * 1.3. 80 * 7. 40/3 15 * 1. 100	• Dzeltēno šķelto zirņu zupa ar vistas gaļu. • Bērnu desiņas. • Dārz. sautējums • Sv. kāp.salāti ar eļļu. • Saldsk. maize. • Citronu komp. 366.2 kcal.	100/10 7to 50 80 40 * 7. 15 * 1. 100	• Borščs ar skāb. kāp., kr. un gaļu. • Heka vienkāršās kotlet. • Kart. biezp.ar sv • Sv. tomātu salāti ar krēj. • Rudzu maize. • Upeņu komp. 346.5 kcal.	100/10/5 * 7. 50 * 1.4. 80/3 * 7. 40/3 15 * 1. 100	• Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu. • Liellopa gulašs • Vār.makaroni/sv • Dārz. salāti ar eļļu • Rudzu.maize. • Ogu komp. 392.9 kcal	100/10/5 * 7. 50 80/3* 1.7 40/3 15 * 1. 100	• Dārzeņu un zivju zupa ar krēj. • Ziemīgais gaļas un kartupeļu sacepums • Burkānu salāti ar āboliem un eļ. • Rudzu maize. • Ābolu komp. 357 kcal.	100/10/5 * 4.7. 50+80 40/3 15 * 1. 100					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefirs. • Mandarīnis. 198.1 kcal.	70/3 * 7. 15 * 1. 100 * 7. *50	• Vārīti griķi ar sviestu. • Dzīvā maize. • Piens. • Banāns. 207.7 kcal.	80/5 * 7. 20 * 1. 100 * 7. *50	• Kabač. plācen. un krēj. • Kefirs. • Apelsīni. 211.9 kcal.	2.gab./5 * 1.7. 100 * 7. *50	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Tēja ar ingv. • Mandarīns. 237 kcal.	80* 3. 20 20* 1 100 *50	• Smalkmaizīte ar ievārījumu. • Zaļā tēja. • Banāns. 220.6 kcal.	70 * 1. 100 *50					
	Uzturvērtība 771.8 Kcal.			Uzturvērtība 798.2kcal			Uzturvērtība 797.3 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.		
	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.	Olb.(g)	Tauki(g)	Ogļh.(g)
	29.7	30.6	89.0	27.0	27.3	93.2	29.7	36.0	97.0	29.7	31.8	87.0	30	30.4	89.4

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā

02.12.24.-06.12.24. 06.01.25.-10.01.25. 03.02.25.-07.02.25.
 16.12.24.-20.12.24. 20.01.25.-24.01.25. 17.02.25.-21.02.25.
 ZIEMA

10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem

APSTIPRINU
 SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

Pirmdiena Z 1			Otrdiena Z 2			Trešdiena Z 3			Ceturtdiena Z 4			Piektdiena Z 5			
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"> Piena rīsu zupa ar ķirbi/sv. Baltmaize ar kausēto sieru. Tēja ar citronu. 224.2 kcal.	100/3 *1.7 15/15 *1.7 100/3	<ul style="list-style-type: none"> Piena auzu biezp. sv. ķirbi. Sviestmaize ar tomātu. Kakao. 216.7 kcal.	100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	<ul style="list-style-type: none"> Četru graudu biezp. ar ķirbi. Sviestmaize ar sv.gurķi. Cigoriņu dzēr. 236.8 kcal	100/3 *1.7. 15/3/15 *1.7. 100	<ul style="list-style-type: none"> Kukurūzas biezp. ar sv. un ķirbi. Sviestmaize ar sieru. Tēja ar pienu 200.7 kcal.	100/3 *1.7. 15/5/15 *1 100	<ul style="list-style-type: none"> Piena prosa. biezp. ar sv. Baltmaize ar ievārijumu. Piparmētru tēja. 226.8 kcal	100/3 *1.7. 15/15 *1. 100					
Otrās brok. 10:00	Piens	100 *7.	Svaigi spiesta dārzeņu, augļu vai ogu sula	100	Piens	100*7.	Svaigi spiesta dārzeņu, augļu vai ogu sula	100	Piens	100*7.					
Pusdienas	<ul style="list-style-type: none"> Sātīgais rasoļņiks ar gaļu un krējumu. Gardais dārzeņu - vistas sautējums Sv. tomāti. Saldskābmaize. Žāv. aug.komp. 333.9 kcal.	100/10/5 *7. 50+80 40 15*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Balto pupiņu un vistas zupa Cūkgaļas plov. Skābo kāp. salāti ar eļļu. Saldskābmaize. Augļu komp. 322.6 kcal	100/10/5 50+80 40/3 15*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Biezā biešu zupa ar liellopa gaļu un krējumu. Cepta menca Kartupeļu biezp.ar sviestu. Seleriju- burk. salāti ar ellu. Rudzu maize. Plūmju komp. 320 kcal.	100/10/7 *7. 50*4.7. 80/3 *7. 40/3*1. 15*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj. Maltā liellopu gaļa Makaroni ar sv. Vitamīnu salāti ar eļļu. Rudzu maize. Ābolu-dzēr. kom. 362.3 kcal	100/10/5 5*1. 50 80/3 *1.7. 40/3 15*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> Gardākā lašu zupa ar krējumu. Azū – gaļas sautējums ar kartupeļiem Sv.biešu salāti ar eļļu. Rudzu maize. Augļu komp. 305.1 kcal.	100/10/5 *4.7. 50 80/3 40/3 15*1. 100 *1.4.7					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> Biezpiens ar saldu krējumu. Cepumi. Kefīrs Mandarīni. 204.2 kcal.	70 *7. 15*1. 100*7. *50	<ul style="list-style-type: none"> Vārīta ola Sv. gur. sal./ kr. Dzīvā maize. Tēja ar ingv. Kivi. 236.2 kcal.	1.gab. 40/5*3. 15*1. 100 *50	<ul style="list-style-type: none"> Makaroni ar sieru un sv. Augļu tēja. Apelsīns. 241.1 kcal.	80/15/3 *1.7. 100 *50	<ul style="list-style-type: none"> Dārzeņu šnicele ar krējumu Tēja. Ābols. 237. kcal.	80/5 *1.3. 100 *50	<ul style="list-style-type: none"> Kafijas bulciņa Jogurts. Banāns. 226.9 kcal.	80g *1. 100 *50 *1.7.					
Uzturvērtība 762.3 Kcal.			Uzturvērtība 775.5 kcal			Uzturvērtība 797.9 kcal.			Uzturvērtība 800 kcal.			Uzturvērtība 758.8 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	32.3	82.0	30.0	31.6	94.8	30.0	34.2	116.7	30.0	35.4	87.3	30.0	27.21	88.4

*Augļa svaru nosaka tīrā veidā