

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.

APSTIPRINU

SIA "Maza Rasiņa" valdes loceklis

ZIEMA

10 dienas ēdienkarte bērniem no 3. – 6. gadiem

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	•Piena rīsu zupa ar ķirb. un sv. •Baltmaize ar kausēto sieru. •Tēja ar citronu. <b>294.2 kcal</b>	130/5 *1.7. 15/15 *1.7. 150	• Piena auzu biezp. sv./ ķirbi. •Sviestmaize ar tomātu. •Kakao. <b>241.9 kcal.</b>	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Četru graudu biezp. ar ķirb/sv. • Sviestmaize ar sv.gurķi. •Cigoriņu dzēr. <b>265.2 kcal</b>	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Kukurūzas biezp. ar sv./ķirbi •Sviestmaize ar sieru. •Tēja ar pienu. <b>265.3 kcal.</b>	130/5 *1.7. 15/5/15 150	•Piena prosa biezp. ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. •Piparmētru tēja. <b>240.2 kcal</b>	130/5 *1.7. 15/15 *1. 150					
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	• Sātīgs rasoļņiks ar gaļu un krējumu. • Gardais dārzeņu - vistas sautējums  •Sv.tomāti.  •Saldskābmaize. •Žāv.aug. komp. <b>425.2 kcal.</b>	130/10/5 *7. 60+90  50  15 *1. 150	• Balto pupiņu un vistas zupa  • Cūkgaļas plov.  •Skābo kāp. salāti ar eļļu. •Saldskābmaize. •Augļu komp. <b>504.3 kcal.</b>	130/10  60+90  50/5  15 *1. 150	• Biezā biešu zupa ar liellopa gaļu/ kr un olu • Cepta menca • Kartupeļu biezp.ar sviestu. • Seleriju- burk. salāti ar ellu. • Rudzu maize. • Plūmju komp. <b>484.1 kcal.</b>	130/10/5 *7.4. 60 *7.4. 90/5 *7. 50/5  15 *1. 150	• Skābu kāpostu zupa ar gaļu/krēj.  • Maltā liellopu gaļa •Makaroni ar sv.  •Vitamīnu salāti ar eļļu . •Rudzu maize. •Ābolu komp. <b>425.8 kcal</b>	130/10/5 *7. 60 90/5*1.7. 50/5  15 *1. 150	• Gardākā lašu zupa ar krējumu.  • Azū – gaļas sautējums ar kartupeļiem  •Sv.biešu salāti ar eļļu. •Rudzu maize. •Augļu komp. <b>364.1 kcal.</b>	130/10/5 *7.4. 60+90  50/5  15 *1. 150					
Launags	• Biezpiens ar saldu krējumu. •Cepumi. •Kefīrs. •Mandarīni. <b>256.3 kcal.</b>	80/5 *7. *1. 150*7. *80	• Vārīta ola • Sv. gur. sal./ kr. • Dzīvā maize. • Tēja ar ingv. • Kivi. <b>209.2 kcal.</b>	1.gab. *4. 40/5*7. 15*1. 150 *80	• Makaroni ar sieru un sv.  •Augļi tēja. •Apelsīns. <b>282.2 kcal.</b>	90 *7.1.  150 *80	• Dārzeņu šnicele ar krējumu  • Tēja. • Ābols. <b>268.2 kcal.</b>	90/5 *7.  150 *80	•Kafijas bulciņa  •Jogurts. •Banāns. <b>293.6 kcal.</b>	80g *1.  150*7. *80					
	<b>Uzturvērtība 975.7 Kcal.</b>		<b>Uzturvērtība 955.4 kcal</b>			<b>Uzturvērtība 1031.5 kcal.</b>			<b>Uzturvērtība 959.3 kcal.</b>			<b>Uzturvērtība 997.8 kcal.</b>			
	Olb.g	Tauki g	Ogļh. g	Olb g	Tauki g	Ogļh.g	Olb. g	Tauki g	Ogļh. g	Olb.	Tauki g	Ogļh.(g)	Olb.g	Tauki(g)	Ogļh. g
	41.4	34.9	98.4	37.3	34.6	121.8	39.5	40.0	151.7	44.0	38.9	102.4	41.14	30.15	102.58

\*Augļa svaru nosaka tīrā veidā

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 3. – 6. gadiem

APSTIPRINU  
SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

Pirmdienas Z 6			Otrdienas Z 7			Trešdienas Z 8			Ceturtdienas Z 9			Piektdienas Z 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	•Piena nūdeļu zupa ar sv.ķirbi. •Sviestmaize ar sieru. •Tēja ar citronu. 259.4 kcal.	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Piena mannas biezp.ar sv. •Baltmaize ar ievārījumu. • Augļu tēja . 253.4 kcal	150/5 *1.7. 15/5/15 *1. 150	•Piena 5 graudu biezp.ar sv. •Sviestmaize ar sv.tomātu. •Cigoriņu dzēr. 267.1 kcal	150/5 *1.7. 15/5/20 *1.7. 150	•Piena rīsu biezp. ar sviestu, ķirbi. • Balttmaize ar kausēto sieru. • Kakao ar pienu 249.6 kcal.	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	•Piena auzu biezp. ar sv. •Sviestmaize ar gurķi. • Tēja ar pienu. 233.7 kcal	150/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	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. •Saldskābmaize. •Žāv.plūm.kom. 423.5 kcal.	130/10/5 *7. 60*7. 90/5*7. 50/5 15*7. 150	• Dzelteno šķelto zirņu zupa ar vistas gaļu. • Bērnu desiņas. •Dārz. sautējums • Sv. kāp.salāti ar eļļu. • Saldsk. maize. • Citronu komp. 441.2. kcal.	130/10 60 90/5 50/5 15*7. 150	• Borščs ar skāb. kāp., kr. un gaļu. • Heka vienkāršās kotlet. • Kart. biezp.ar sv • Sv. tomātu salāti ar krēj. • Rudzu maize. • Upeņu komp. 416.4 kcal.	130/10/5 *7. 60*3.1. 90/5*1.7. 50/5*7. 15*7. 150	• Sv.kāpostu zupa ar kr. un gaļu. • Liellopa gulašs •Vār. makaron/sv • Dārziņ/ salāti ar eļļu.  •Rudzu maize. •Ogu komp. 406.4 kcal	130/10/5 *7. 60*7.1. 90/5*7. 50/5 15*7. 150	• Dārzeņu un zivju zupa ar krēj. • Ziemīgais gaļas un kartupeļu sacepums • Burkānu- ābol. salāti ar eļļu . •Rudzu maize. •Ābolu komp. 368.8 kcal.	130/10/5 *3.7. 60*7.1. 90*7. 50/5 15*7. 150	Launags	•Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefirs. •Mandarīni. 217.1 kcal.	75/5 *7. *1. 150*7. *80	•Vārīti griķi ar sviestu. • Dzīvā maize. •Piens. • Banāns. 216.6 kcal.	75/5 *7. 30*1. 150*7. *80	• Kabaču plācen. ar krējumu  • Kefirs. •Apelsīni. 272.3kcal.	75 *7.4. 150*7. *80 *1.3.7.	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Tēja ar ingv. • Mandarīns. 260.1kcal.	1.gab. 50*4.7. 30*1. 150 *80 *1.3.	• Smalkmaizīte ar ievārījumu.  • Zaļā tēja. • Banāns. 303.9 kcal.	80 *1. 150 *80 *1.3.7.	Uzturvērtība 900 Kcal.			Uzturvērtība 911.2 kcal			Uzturvērtība 955.8 kcal.			Uzturvērtība 916.1kcal.			Uzturvērtība 906.4 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	37.7	34.0	106.6	33.2	33.4	115.2	37.5	36.1	119.4	39.2	36.1	101.3	41.6	34.2	104.4
Uzturvērtība 900 Kcal.			Uzturvērtība 911.2 kcal			Uzturvērtība 955.8 kcal.			Uzturvērtība 916.1kcal.			Uzturvērtība 906.4 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																																																				
37.7	34.0	106.6	33.2	33.4	115.2	37.5	36.1	119.4	39.2	36.1	101.3	41.6	34.2	104.4																																																				

\*Augļa svaru nosaka tīrā veidā