

02.09.24.-06.09.24. 30.10.24.-04.10.24. 28.10.24.-01.11.24. 25.11.24.-29.11.24.

16.09.24.-20.09.24. 14.10.24.-18.10.24. 11.11.24.-15.11.24.

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

APSTIPRINU

SIA "Maza Rasiņa" valdes loceklis

T.Stroka

**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	Iznāk. g.					
Brokastis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena kukurūz. biezputra/sv.ķirbi</li> <li>• Baltmaize ar ievārījumu</li> <li>• Tēja ar pienu</li> </ul> <b>kcal. 196</b>	100/3 *7.1. 15/15 *1. 100 *7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena nūdeļu zupa ar sv.</li> <li>• Baltmaize ar kaus. sieru</li> </ul> <b>kcal. 180.7</b>	100/3 *1.7. 15/15 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena 5. gr. biezputra ar sv.</li> <li>• Sviestmaize ar desu</li> <li>• Augļu tēja</li> </ul> <b>kcal 199.9</b>	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena auzu biezp. ar sv. un ķirbi</li> <li>• Sviestmaize ar sieru.</li> <li>• Cigor. dzēriens</li> </ul> <b>kcal. 147.3</b>	100/3 *1.7. 15/5/15 *1.7. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena rīsu biezp. ar sv. un ķirbi</li> <li>• Sviestmaize ar gurķi</li> <li>• Kakao ar pienu</li> </ul> <b>kcal. 194.4</b>	100/3 *7. 15/5/15 *1.7. 100*7.					
<b>Otrās brok. 10:00</b>	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"> <li>• Vistas zupa ar klimpām un gaļu</li> <li>• Gaļas gulašs</li> <li>• Vārīti makaroni ar sviestu</li> <li>• Redīsu salāti ar ar eļļu</li> <li>• Saldsk. maize</li> <li>• Saldētu jāņogu kompots</li> </ul> <b>kcal. 376.2</b>	100/10 *1 50 *7.1. 80 *1.7. 40/3 *1. 20 *1. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biešu zupa ar gaļu, krēj. un olu.</li> <li>• Gaļas tefteli</li> <li>• Vārīti risi ar sviestu</li> <li>• Burkānu salāti ar eļļu</li> <li>• Saldsk. maize</li> <li>• Plūmju kompots</li> </ul> <b>kcal. 338.4</b>	100/3/10 *7.3. 50 80 *7. 40/3 20*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dārz. zupa ar vist. gaļu un krēj.</li> <li>• Zivju kotletes</li> <li>• Kartupeļu biezputra ar sv.</li> <li>• Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Sv. ogu kompots</li> </ul> <b>kcal. 333.2</b>	100/20 *7. 50 *4.1. 80/3 *7. 40/3 20*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frikadeļu zupa</li> <li>• Vistas fileja kr. mērcē</li> <li>• Kartupeļu biezputra ar sv.</li> <li>• Biešu salāti ar sk. krējumu</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Saldētu aveņu kompots</li> </ul> <b>kcal 336.4</b>	100/3/10 50*7. 80/3 *7. 40/5 *1. 20*1. 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zivju zupa ar krējumu</li> <li>• Kart.- burk. sautējums.</li> <li>• Vistas karbonāde.</li> <li>• Sv. tomātu salāti ar ar eļļu</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Ābolu kompots</li> </ul> <b>kcal. 316.1</b>	100/3/10 *7.4. 80 50 40/3 20*1. 100					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārīta ola.</li> <li>• Sv.dārzeņu. salāti ar krējumu.</li> <li>• Sēklu maize.</li> <li>• Zaļā tēja</li> <li>• Melone</li> </ul> <b>kcal. 217.3</b>	1.gab.*3. 40 *7. 20 *1. 100 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartupeļu plācenīši ar kr.</li> <li>• Sv. tomāti</li> <li>• Kefīrs</li> <li>• Arbūzs</li> </ul> <b>kcal. 214.7</b>	60/5 *1.7. 20 100 *7. 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griķi ar pienu</li> <li>• Sēklu maize.</li> <li>• Plūmes</li> </ul> <b>kcal. 225.5</b>	80/100 *7.1. 20 *1. 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biezpiens ar saldo krējumu.</li> <li>• Cepumi.</li> <li>• Kefīrs</li> <li>• Ābols</li> </ul> <b>kcal. 266.6</b>	60 *7. 20 *1. 100*7 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bulciņa ar biezpienu</li> <li>• Tēja karkade</li> <li>• Bumbieri</li> </ul> <b>kcal. 280.8</b>	70 1.gab. *1. 100 50					
<b>Uzturvērtība 789.5 Kcal.</b>		<b>Uzturvērtība 733.8 kcal</b>			<b>Uzturvērtība 758.6 kcal.</b>			<b>Uzturvērtība 750.3 kcal.</b>			<b>Uzturvērtība 791.3 kcal.</b>				
	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

09.09.24.-13.09.24. 07.10.24.-11.10.24. 04.11.24-08.11.24.  
 23.09.24.-27.09.24. 21.10.24.-25.10.24. 19.11.24-22.11.24.  
**Rūdens 10 dienas ēdienkarte bērniem no 1. – 2. gadiem**

APSTIPRINU  
 SIA “Maza Rasiņa” valdes loceklis

T.Stroka

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena manna biezp. ar sv. un ķirbi</li> <li>• Baltmaize ar ievārījumu</li> <li>• Tēja ar pienu</li> </ul> <b>Kal. 146.7</b>	100/3 <b>*7.1.</b>  15/5/15 <b>*1</b> 100*7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena rīsu zupa ar ķirbi un sv.</li> <li>• Baltmaize ar kaus. sieru</li> </ul> <b>Kal. 146.58</b>	100/3 <b>*7.</b> 15/15 <b>*7.1.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena 3. graudu biezputra ar sv.</li> <li>• Baltmaize ar vist. rulete.</li> <li>• Cigor.dzēriens</li> </ul> <b>Kal 146.76</b>	100/3 <b>*7.1.</b> 15/5/15 <b>*1.</b> 100 <b>*7.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena asorti biezputra ar sv.</li> <li>• Sviestmaize ar olu</li> <li>• Tēja</li> </ul> <b>Kal 159.78</b>	100/3 15/5/10* <b>7.1.</b> <b>*1.7.3.</b>  100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piena prosas biezp. ar sv.</li> <li>• Sviestmaize sv. gurķi.</li> <li>• Kakao</li> </ul> <b>Kal. 146.82</b>	100/3 <b>*7.1.</b>  15/5/15 100 <b>*7.1.</b>					
<b>Otrās brok. 10:00</b>	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"> <li>• Sv. kāp. zupa ar gaļu un krēj.</li> <li>• Gaļas azu</li> <li>• Vār. makar/sv.</li> <li>• Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu</li> <li>• Saldsk. maize</li> <li>• Ābolu komp.</li> </ul> <b>Kal. 418.02</b>	100/10/3 <b>*7.</b> 50 <b>*1.</b> <b>*1.7</b> 80/3 40 20* <b>1.</b> 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boršcs ar gaļu un krējumu</li> <li>• Gaļas kotlete</li> <li>• Vār. griķi ar sv.</li> <li>• Burkānu salāti ar eļļu</li> <li>• Saldsk. maize</li> <li>• Plūmju komp.</li> </ul> <b>Kal. 417.48</b>	100/3/10 <b>*7.</b> 50* <b>1.</b> 80/3 <b>*1.7</b> 40 20* <b>1.</b> 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sēņu zupa ar kaus. sieru</li> <li>• Cepta zivs</li> <li>• Kart. biezenis</li> <li>• Sv. kāpost salāti ar eļļu</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Persiku komp.</li> </ul> <b>Kal. 418.26</b>	100/5 <b>*7.</b> 50 <b>*3.</b> 80/3* <b>7.</b> 40 20* <b>1.</b> 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skāb. zupa ar gaļu, olu un krēj.</li> <li>• Sautēta vista ar dārzeņu. mērcē</li> <li>• Kart biezenis.</li> <li>• Biešu sal. ar eļļu</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Citronu komp.</li> </ul> <b>Kal. 455.4</b>	100/5/10* <b>3.7</b> 50* <b>7.</b> 50/10  80 40 20* <b>1.</b> 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zivju zupa ar krējumu</li> <li>• Kart.-kāpostu sautējums.</li> <li>• Gaļas karbonāde</li> <li>• Sv. tomāti</li> <li>• Rudzu maize</li> <li>• Augļu kompots</li> </ul> <b>Kal. 418.38</b>	100/3/ 10* <b>4.7.</b> 80  50 40 20* <b>1.</b> 100					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omlēte ar sv. tomātu</li> <li>• Sēklu maize</li> <li>• Piparmētru tēja</li> <li>• Āboli</li> </ul> <b>Kal. 168.72</b>	80* <b>3.</b> 20 20* <b>1</b> 100 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vār.un apc. kart.</li> <li>• Sv. gurķis</li> <li>• Sēklu maize</li> <li>• Jogurts</li> <li>• Arbūzs</li> </ul> <b>Kal. 168.6</b>	80  20 20* <b>1.</b> 100* <b>7.</b> 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plācen. ar kabač. un krēj.</li> <li>• Tēja</li> <li>• Melone</li> </ul> <b>Kal. 168.78</b>	80/5 <b>*1.7.3.</b>  100 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biezpiens ar saldo krējumu.</li> <li>• Cepumi.</li> <li>• Kefirs</li> <li>• Augļi</li> </ul> <b>Kal.183.78</b>	80 <b>*7.</b> 20* <b>1.</b> 100* <b>7.</b> 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plātsmaize ar ievārījumu</li> <li>• Tēja ar ingv.</li> <li>• Bumbieri</li> </ul> <b>Kal.168.78</b>	80 1.gab. <b>*1.</b> 100 50					
	<b>Uzturvērtība 733,44</b>			<b>Uzturvērtība 732,66</b>			<b>Uzturvērtība 733,8</b>			<b>Uzturvērtība 798,96</b>			<b>Uzturvērtība 733,98</b>		
	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