

02.09.24.-06.09.24. 30.09.24. -04.10.24. 28.10.24.-01.11.24. 25.11.24.-29.11.24.
 16.09.24.-22.09.24. 14.10.24.- 18.10.24. 11.11.24.-15.11.24.
Rūdens 10 dienas ēdienkarte bērniem no 3. – 6. 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"> • Piena kukurūz. biezputra ar sv., ķirbi • Baltmaize ar ievārtījumu • Tēja ar pienu kcal. 235.0	130/5 *7.1. 15/15 *1. 150*7.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena nūdeļu zupa ar sv. • Baltmaize ar kaus. sieru kcal. 228.3	130/5 *1.7. 15/15 *1.7.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena 5. gr. biezputra ar sv. • Sviestmaize ar desu • Augļu tēja kcal 238.9	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150	<ul style="list-style-type: none"> • Piena auzu biezp. ar sv. un ķirbi • Sviestmaize ar sieru • Cīgor. dzēriens kcal. 260.2	130/5 *1.7. 15/5/15 *1.7. 150 *1.	<ul style="list-style-type: none"> • Piena rīsu biezp. ar sv. un ķirbi • Sviestmaize ar gurķi • Kakao ar pienu kcal 222.3	130/5 *7 15/5/15 *1.7. 150 *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	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas zupa ar klimpām un gaļu • Gaļas gulašs • Vārīti makaroni ar sviestu • Redīsu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Sal. jāņogu kompots kcal. 559.2	130/10 *1 60*7.1 90 *1.7. 50 *7. 20*1 150	<ul style="list-style-type: none"> • Biešu zupa ar gaļu, kr. un olu • Gaļas tefteli • Vārīti risi ar sviestu • Burkānu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Plūmju kompots kcal. 420.6	130/10/5 *7.3. 60 90/5 *7. 50 20*1 150	<ul style="list-style-type: none"> • Dārz. zupa ar vist. gaļu un krēj. • Zivju kotletes • Kartupeļu biezputra ar sv. • Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu • Rudzu maize • Sv. ogu kompots kcal. 438.8	130/10/5 *7. 60*4.1. 90/5 *7. 50 20*1 150	<ul style="list-style-type: none"> • Frikadeļu zupa • Vistas fileja kr. mercē • Kartupeļu biezputra ar sv. • Biešu salāti ar sk. krējumu • Rudzu maize • Sal. aveņu komp. kcal 482.5	130/5/10 *7.1. 60 90/5 *7. 50/5 *7. 20*1 150	<ul style="list-style-type: none"> • Zivju zupa ar krējumu • Kart. - burk. sautējums. • Vistas karbonāde. • Sv. tomātu sal. ar eļļu • Rudzu maize • Ābolu kompots kcal. 410.5	130/10/5 *4.7. 90 60 50 20*1 150					
Launags	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīta ola. • Sv. dārzeņu salāti ar krējumu. • Sēklu maize. • Zaļā tēja • Melone kcal. 294.8	1.gab. *3. 50*7. 20*1. 150 80	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļu plācenīši ar kr. • Sv. tomāti • Kefīrs • Arbūzs kcal. 391.8	80/5 *7. 30 150*7. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Griķi ar pienu • Sēklu maize. • Plūmes kcal. 326.3	90/150 *1.7. 20*1. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. • Kefīrs • Ābols kcal. 292.6	80 *7. *1. 150*7. 80	<ul style="list-style-type: none"> • Bulciņa ar biezpienu • Tēja-karkade • Bumbieri kcal. 304.8	75*1.7. 1.gab. 150 80					
	Uzturvērtība 1089.0 Kcal.		Uzturvērtība 1041.0 kcal			Uzturvērtība 1004.0 kcal.			Uzturvērtība 1035.3 kcal.			Uzturvērtība 937.6 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)
	42.0	43.1	115.0	42.0	49.0	124.5	41.0	43.0	115.7	39.4	49.1	117.3	36.0	43.7	114.3

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 3. – 6. 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	• Piena manna biezp. ar sv. / ķirbi • Baltmaize ar ievārijumu • Tēja ar pienu Kal. 268,1	130/5 *7.1. 15/15 *1. 500 *7.	•Piena rīsu zupa ar ķirbi un sv. • Baltmaize kaus. sieru Kal. 260,36	130/5 *7. 15/15 *1.	Piena 3.graudu biezputra ar sv. • Baltmaize ar vist.rulete. • Cīgor.dzēriens Kal. 250,09	130/5 *7.1. 15/15 *1. 150 *7.	•Piena asorti biezputra ar sv. •Sviestmaize ar olu • Tēja Kal 248,6	130/5 *1. 15/5/10 *7.1.3. 150	• Piena prosas biezp. ar sv. un ķirbi • Sviestmaize sv. tomātu •Kakao Kal. 222,3	130/5 *7.1. 15/5/15 *7.1. 150 *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 gaļu un krējumu • Gaļas azu • Vār. makar/sv. • Sv. kāpost salāti ar eļļu • Saldsk. maize •Ābolu komp. Kal. 526,2	130/10/5 60 *7 90/5 *1 50 20 150 *1	•Boršcs ar gaļu un krējumu • Gaļas kotlete • Vār. griķi ar sv. • Burkānu salāti ar eļļu • Saldsk. maize • Plūmju kompots Kal. 660,23	130/10/5 * 1 60 *1 90/5 *1.7/ 50 20 *1 150	• Sēņu zupa ar kaus. sieru •Cepta zivs •Kart. biezenis •Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu • Rudzu maize •Pers. kompots Kal. 533,05	130/10 *7 60 *4 90/5 *7 50 20 *1 150	• Skāb. zupa ar gaļu, olu, krēj. • Sautēta vista ar dārzeņ. mērcē • Kart.biezenis. •Biešu/sal./eļļu • Rudzu maize •Citronu komp. Kal. 508,65	130/10/5 *3. 7. 60 90/5 *7. 50 20 *1. 150	•Zivju zupa ar krējumu *4. 7. • Kart. - kāpostu sautējums. • Gaļas karbonāde. •Sv. tomāti • Rudzu maize *1. •Augļu kompots Kal. 523,57	130/10/ 5 90 60 50 20 150					
Launags	• Omlete ar sv. tomātu • Sēklu maize • Piparmētru tēja •Āboli Kal. 191,2	90 *3 25 20 *1 150 50 *1.7.	• Vār.un apc. kart. • Sv. gurķis • Sēklu maize • Jogurts • Arbūzs Kal. 222,83	90 25 20 *1 150 *7 50 *1.3.7.	• Plācen. ar kabač. un krēj. •Tēja •Melone Kal. 319,8	90/5 *1. 7.3. 150 50	• Biezpiens ar saldu krējumu. • Cepumi. •Jogurts •Augļi Kal. 252,9	80 *7. 20 *1 150 *7. 50	• Plātsmaize ar ievārijumu • Tēja ar ingv. • Bumbieri Kal. 236,8	90 *1.7. 150 50 *1.7.					
Uzturvērtība 985,55			Uzturvērtība 1143,42			Uzturvērtība 922,94			Uzturvērtība 1010,15			Uzturvērtība 982,67			
	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
	28.44	30.24	109.36	28.74	39.1	120.18	25.7	27.96	104.82	28.74	30.66	120.2	27.84	37.42	110.6