

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: diēta

Pirmdiena 22.11.2021				Otrdiena 23.11.2021				Trešdiena 24.11.2021				Ceturtdiena 25.11.2021				Piektdiena 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu [A01, A07] (150g/169,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/104,5 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 (200g/22,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sviestu 4-6 [A01, A07] (200g/107,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01] (200g/18,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/132,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3 gadi [A01] (200g/17,2 kcal)				Brokastis rīsu biezputra ar sviestu 4-6 [A07] (202g/115,1 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
13,6	52,0	10,6	350,4	4,9	27,5	8,4	199,8	10,8	41,7	11,3	299,2	5,5	34,4	6,7	213,7	9,5	47,7	14,3	345,3
Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (106g/137,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Gaļas tefteles pienā mērce 3-6 [A01, A03, A07] (126g/175,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/29,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/92,1 kcal) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Cūkgaļa dārzeņu mērcē 3-6 (130g/135,6 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (150g/33,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (200g/90,0 kcal) varīti rīsi 4-6 [A07] (130g/143,5 kcal) Aknu stroganovs 3-6 [A01, A07] (86g/119,8 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 4-6 (55g/47,1 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/29,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Sautāti burkāni ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (150g/130,9 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Pīrādziņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) Mājas limonāde (150g/39,2 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)			
29,6	52,3	17,2	472,8	27,0	49,5	13,5	420,3	24,0	54,7	20,7	492,7	30,3	53,1	16,9	482,1	25,4	63,0	17,4	509,4
Launags Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal) biezpiena suflē ar džemu 3-6 [A01, A07] (80g/97,8 kcal)				Launags sautāti dārzeņi 4-6 [A01, A07] (151g/98,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) barankas 3-6 [A01] (20g/30,1 kcal)				Launags zaļie zirnīši (35g/17,6 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Augļu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Makaroni ar sviestu [A01, A07] (150g/169,2 kcal)				Launags Kartupeļu sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A07] (174g/183,7 kcal) KEFĪRS 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal)				Launags baltmaize ar saldu biezpienu 3-6 [A01] (65g/97,1 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)			
13,3	20,5	5,2	165,2	5,5	34,2	6,3	208,1	8,7	48,9	4,8	266,5	10,6	35,1	11,7	283,7	4,3	20,8	2,3	114,0
Uzturvērtības kopā 56,5 124,8 33,0 988,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 37,4 111,2 28,2 828,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 43,5 145,3 36,8 1058,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 46,4 122,6 35,3 979,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 39,2 131,5 34,0 968,7 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Alerģeni:A-01-glutens,A-03-olas, A-04-zivs,A-07-piens

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdienas 22.11.2021				Otrdienas 23.11.2021				Trešdienas 24.11.2021				Ceturtdienas 25.11.2021				Piektdienas 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu [A01, A07] (150g/169,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/153,0 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sviestu 4-6 [A01, A07] (200g/159,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu pārslu biezputra 3-6 [A01, A07] (200g/180,7 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Cigorīņu dzēriens ar pienu 3 gadi [A01, A07] (200g/65,7 kcal)				Brokastis rīsu biezputra ar sviestu 4-6 [A07] (202g/163,6 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Skolas piens 3-6 [A07] (250g/100,0 kcal)			
13,6	52,0	10,6	350,4	9,9	35,9	13,2	296,8	16,0	50,5	16,3	400,2	10,5	42,8	11,5	310,7	12,0	51,9	16,7	393,8
Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (106g/137,7 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Gaļas tefteles pienā mērce 3-6 [A01, A03, A07] (126g/175,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/29,5 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/92,1 kcal) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Cūkgaļa dārzeņu mērcē 3-6 (130g/135,6 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (150g/33,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (200g/90,0 kcal) varīti rīsi 4-6 [A07] (130g/143,5 kcal) Aknu stroganovs 3-6 [A01, A07] (86g/119,8 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 4-6 (55g/47,1 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/29,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Sautāti burkāni ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (150g/130,9 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Pīrādziņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal)			
29,6	52,3	17,2	472,8	27,0	49,5	13,5	420,3	24,0	54,7	20,7	492,7	30,3	53,1	16,9	482,1	25,2	63,3	17,5	504,0
Launags Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (88g/144,5 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal)				Launags sautāti dārzeņi 4-6 [A01, A07] (151g/98,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) barankas 3-6 [A01] (20g/30,1 kcal)				Launags omlete 4-6 [A01, A03, A07] (140g/145,6 kcal) zaliņi zirnīši (35g/17,6 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Augļu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Kartupeļu sacepums ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (175g/188,8 kcal) KEFĪRS 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags baltmaize ar saldu biezpienu 3-6 [A01] (65g/97,1 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)			
12,1	21,9	10,4	211,9	5,5	34,2	6,3	208,1	14,2	25,2	10,1	242,9	12,4	52,4	12,5	367,4	4,3	20,8	2,3	114,0
Uzturvērtības kopā 55,3 126,2 38,2 1035,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 42,4 119,6 33,0 925,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 54,2 130,4 47,1 1135,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 53,2 148,3 40,9 1160,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 41,5 136,0 36,5 1011,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Alerģeni:A-01-glutens,A-03-olas, A-04-zivs,A-07-piens

Ēdienkarte nedēļai: 22.11.2021 - 26.11.2021

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdienas 22.11.2021				Otrdienas 23.11.2021				Trešdienas 24.11.2021				Ceturtdienas 25.11.2021				Piektdienas 26.11.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Makaroni ar sviestu 1-2 [A01, A07] (130g/119,4 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal) Skolas piens 1-2 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 1-2 [A07] (200g/132,0 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra ar sviestu 1-2 [A01, A07] (200g/168,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Skolas piens 1-2 [A07] (250g/100,0 kcal)				Brokastis Četrgraudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (150g/153,7 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				Brokastis rīsu biezputra ar sviestu 1-2 [A07] (202g/142,6 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal) Skolas piens 1-2 [A07] (250g/100,0 kcal)			
10,8	35,4	9,8	265,9	8,4	32,7	9,6	247,0	15,1	46,1	16,3	382,0	7,8	32,9	9,6	240,9	10,8	40,1	11,3	294,7
Pusdienas Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/105,3 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Gaļas tefteles pienā mērce 1-3 [A01, A07] (106g/148,5 kcal) Svaigi tomāti 1-3 (40g/6,1 kcal) Svaigu ogu dzēriens 1-2 (100g/28,2 kcal)				Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/60,0 kcal) Vārītas grūbas 1-2 (100g/59,0 kcal) Cūkgaļa dārzeņu mērcē 1-2 (107g/111,2 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal) Kompots no apelsīniem 1-2 (100g/34,1 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 3 gadi [A03, A07] (170g/84,4 kcal) varīti rīsi 4-6 [A07] (130g/143,5 kcal) Aknu stroganovs 1-2 [A01, A07] (106g/141,8 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 1-2 (43g/29,6 kcal) Svaigu ogu dzēriens 1-2 (100g/28,2 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A04, A07] (150g/64,3 kcal) Sautāti burkāni ar pupiņām 1-2 [A01, A07] (100g/96,6 kcal) mājas desiņas 1-3 [A01, A03] (69g/82,8 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 1-2 (100g/37,2 kcal) ķiploku pasta [A07] (14g/11,7 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/74,0 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 1-2 gadi (40g/45,4 kcal) kompots no āboliem 1-2 (100g/28,7 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Vārīti makaroni 1-2 [A01] (130g/95,2 kcal) Vistas gaļas kotletes 1-2 [A01, A03] (70g/88,4 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal)			
27,4	42,5	12,4	385,6	19,9	35,7	10,4	312,0	26,3	47,8	19,1	458,9	22,0	35,1	11,2	324,0	19,7	45,5	15,6	394,0
Launags Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (62g/115,0 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				Launags sautāti dārzeņi 1-2 [A01, A07] (100g/77,9 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 1.3 (150g/14,3 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (85g/100,2 kcal) zaļie zirnīši (35g/17,6 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Augļu tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Launags Kartupeļu sacepums ar krējumu 1-3 [A01, A03, A07] (151g/151,3 kcal) KEFĪRS 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags baltmaize ar saldu biezpienu 1-2 [A01] (50g/75,3 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)			
8,3	18,5	8,6	170,0	4,0	23,5	5,7	155,8	9,4	17,0	7,0	163,5	10,1	46,5	9,1	304,9	3,4	16,7	1,7	89,6
Uzturvērtības kopā 46,5 96,4 30,8 821,5 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 32,3 91,9 25,7 714,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 50,8 110,9 42,4 1004,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 39,9 114,5 29,9 869,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 33,9 102,3 28,6 778,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2); Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Alerģeni:A-01-glutens,A-03-olas, A-04-zivs,A-07-piens