

## Ēdienkarte nedēļai: 06.03.2023 - 10.03.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: personāls

Pirmdiena 06.03.2023				Otrdiena 07.03.2023				Trešdiena 08.03.2023				Ceturtdiena 09.03.2023				Piektdiena 10.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/95,0 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal) Gulašs 3-6 [A01] (106g/148,8 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (205g/97,0 kcal) Vārīti makaroni 3-6 [A01] (150g/120,1 kcal) Maltās gaļas mērce 3-6 [A01] (102g/142,1 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (170g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Pīrādžiņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Svaigi tomāti ar papriku 4-6 (65g/10,6 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal) Vīnogas (100g/66,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (110g/142,2 kcal) Aknu suflē 3-6 [A01, A03] (100g/138,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 3-6 (50g/50,1 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 3-6 [A01] (126g/119,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 4-6 (63g/70,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/44,0 kcal)			
27,5	49,2	14,2	426,4	30,3	59,5	18,4	516,0	26,0	80,5	13,3	543,4	33,5	68,2	22,0	595,3	27,8	56,7	19,4	512,2
<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,5 49,2 14,2 426,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (44-44) (156-156) (30-30) (700-700) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 30,3 59,5 18,4 516,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (44-44) (156-156) (30-30) (700-700) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,0 80,5 13,3 543,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (44-44) (156-156) (30-30) (700-700) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,5 68,2 22,0 595,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (44-44) (156-156) (30-30) (700-700) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,8 56,7 19,4 512,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (44-44) (156-156) (30-30) (700-700) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

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

## Ēdienkarte nedēļai: 06.03.2023 - 10.03.2023

### 23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 3-6

Pirmdiena 06.03.2023				Otrdiena 07.03.2023				Trešdiena 08.03.2023				Ceturtdiena 09.03.2023				Piektdiena 10.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> mannas biezputra ar ievārījumu 3-6 [A01, A07] (200g/166,6 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (10g/7,4 kcal) Tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar sviestu 3-6 [A01, A07] (200g/163,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra «Asorti» 3-6 [A01, A07] (205g/165,9 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/178,2 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/153,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 3-6 [A01] (45g/89,1 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)			
5,4	38,4	2,9	190,9	9,7	38,3	13,7	306,8	9,0	49,0	13,7	346,6	9,2	43,9	12,9	317,2	10,1	47,7	9,6	312,6
<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/95,0 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal) Gulašs 3-6 [A01] (106g/148,8 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (205g/97,0 kcal) Vārīti makaroni 3-6 [A01] (150g/120,1 kcal) Maltās gaļas mērce 3-6 [A01] (102g/142,1 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (170g/46,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Pīrādžiņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Svaigi tomāti ar papriku 4-6 (65g/10,6 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (110g/142,2 kcal) Aknu suflē 3-6 [A01, A03] (100g/138,1 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 3-6 (50g/50,1 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 3-6 [A01] (126g/119,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 4-6 (63g/70,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/44,0 kcal)			
26,3	43,0	14,0	395,0	29,1	53,3	18,2	484,6	24,1	59,1	12,8	445,7	32,3	62,0	21,8	563,9	26,6	50,5	19,2	480,8
<b>Launags</b> Biezpiena sacepums ar banāniem un ķīseli 3-6 [A01, A03, A07] (149g/185,5 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar rīsiem 3-6 [A07] (200g/113,7 kcal) Baltmaize 3 6 [A01] (30g/49,3 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal)				<b>Launags</b> Siļķe ar sīpoliem 3-6 (55g/103,2 kcal) Biešu salāti ar eļļu 3-6 (60g/57,6 kcal) Vīnogas (100g/66,3 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				<b>Launags</b> Kāpostu kotletes ar krējumu [A01, A03, A07] (150g/149,5 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Kumelīšu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Ābols (100g/52,2 kcal) Augļu tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal) makaroni ar sieru un sviestu 3-6 [A01, A07] (150g/181,8 kcal)			
16,0	34,6	5,8	240,5	6,2	37,1	5,2	217,3	9,9	24,2	13,1	244,0	6,4	33,4	9,6	236,8	7,6	41,4	6,5	248,3
<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,7 116,0 22,7 826,4 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,0 128,7 37,1 1008,7 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 43,0 132,3 39,6 1036,3 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 47,9 139,3 44,3 1117,9 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 44,3 139,6 35,3 1041,7 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			

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

## Ēdienkarte nedēļai: 06.03.2023 - 10.03.2023

### 23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

#### Grupa: 1-2

Pirmdiena 06.03.2023				Otrdiena 07.03.2023				Trešdiena 08.03.2023				Ceturtdiena 09.03.2023				Piektdiena 10.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> mannas biezputra ar ievārījumu 1-2 [A01, A07] (150g/134,0 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (5g/3,7 kcal) Tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)				<b>Brokastis</b> Auzu pārslu biezputra ar sviestu 1-2 [A01, A07] (150g/121,4 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Biezputra "Asorti"(1-2) [A01, A07] (205g/153,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				<b>Brokastis</b> prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/165,3 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra ar sviestu 1-2 [A07] (200g/132,0 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (35g/68,9 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)			
4,4	30,5	2,4	152,0	7,4	31,8	9,7	236,4	7,9	36,4	8,3	245,8	8,4	40,7	10,1	278,9	8,6	41,6	6,8	257,3
<b>Pusdienas</b> Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/62,2 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Vārītas grūbas 1-2 (100g/59,0 kcal) Dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/14,6 kcal) Gulašs 1-2 [A01] (86g/111,7 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa ar krējumu un olu 1-2 [A03, A07] (155g/65,1 kcal) Vārīti makaroni 1-2 [A01] (130g/95,2 kcal) Maltās gaļas mērce 1-2 [A01] (90g/117,3 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 1-2 gadi (40g/45,4 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Kompots no apelsīniem 1-2 (130g/35,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/74,0 kcal) Pīrādžiņi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (166g/252,8 kcal) Svaigi tomāti ar papriku 1-3 (45g/7,1 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 1-2 (100g/37,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zirņu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/103,0 kcal) Aknu suflē 1-2 [A01, A03] (78g/105,5 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 1-3 (58g/36,2 kcal) kompots no āboliem 1-2 (100g/28,7 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A04, A07] (150g/64,3 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 1-2 [A01] (101g/96,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 1-3 gadi (46g/40,2 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/44,0 kcal)			
21,0	33,9	9,2	298,4	24,1	42,0	14,4	389,7	24,1	49,3	12,4	402,5	25,8	51,9	16,1	448,1	21,6	42,8	12,8	374,1
<b>Launags</b> biezpiena sacepums ar banāniem un ķīseli 1-2 [A01, A03, A07] (109g/141,4 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar rīsiem 1-3 [A07] (150g/93,5 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/32,9 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal)				<b>Launags</b> Siļķe ar sīpoliem 1-2 (33g/61,9 kcal) Biešu salāti ar eļļu 1-2 (50g/39,3 kcal) Vīnogas (100g/66,3 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)				<b>Launags</b> Kāpostu kotletes ar krējumu [A01, A03, A07] (150g/149,5 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Kumelīšu tēja ar cukuru 1.3 (150g/14,3 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal)				<b>Launags</b> Ābols (100g/52,2 kcal) Augļu tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal) makaroni ar sieru un sviestu 1-3 [A01, A07] (130g/161,0 kcal)			
12,8	28,5	5,0	196,4	4,8	31,6	4,1	180,7	6,5	22,8	8,0	181,8	6,4	32,5	9,6	234,2	6,3	38,9	5,9	227,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,2 92,9 16,6 646,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,3 105,4 28,2 806,8 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,5 108,5 28,7 830,1 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,6 125,1 35,8 961,2 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				<b>Uzturvērtības kopā</b> 36,5 123,3 25,5 858,9 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			

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