

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)
Grupa: personāls

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/95,0 kcal) Mājas cepetis 3-6 [A01] (210g/195,8 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/25,6 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/112,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Vistas gaļas kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/122,3 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Svaigu bumbieru-sulas kompots 4-6 (160g/72,4 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (205g/97,0 kcal) Vārīti makaroni 3-6 [A01] (130g/120,1 kcal) Maltās gaļas mērce 3-6 [A01] (90g/134,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 3-6 (53g/50,8 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (150g/28,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Vārīti griķi 3-6 (130g/113,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/118,9 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/72,5 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Viltotie kāpostu tīteri ar gaļu [A01, A07] (220g/218,7 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal)			
25,9	43,4	11,4	370,4	23,1	54,1	18,6	466,7	28,6	47,3	18,2	462,8	26,1	63,9	19,1	527,5	26,6	43,5	12,9	392,0
Uzturvērtības kopā 25,9 43,4 11,4 370,4 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				Uzturvērtības kopā 23,1 54,1 18,6 466,7 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				Uzturvērtības kopā 28,6 47,3 18,2 462,8 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				Uzturvērtības kopā 26,1 63,9 19,1 527,5 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				Uzturvērtības kopā 26,6 43,5 12,9 392,0 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			

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

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar sviestu 3-6 gadi [A01, A07] (200g/159,5 kcal) Kukurūzas nūjiņas 3-6 (10g/7,4 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar dzērvenēm 3-6 [A07] (200g/160,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/178,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal)				Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/153,0 kcal) Augļu-ogu biezenis (30g/23,6 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu 3-6 [A01, A07] (200g/163,0 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal)			
5,8	31,3	5,2	183,8	6,0	37,0	10,1	250,9	8,6	52,0	14,3	358,9	10,4	44,7	10,6	311,4	6,8	40,4	10,8	279,7
Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/95,0 kcal) Mājas cepetis 3-6 [A01] (210g/195,8 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/25,6 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/112,4 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/118,4 kcal) Vistas gaļas kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/122,3 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Svaigu bumbieru-sulas komposts 4-6 (160g/72,4 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 4-6 [A03, A07] (205g/97,0 kcal) Vārtīti makaroni 3-6 [A01] (130g/120,1 kcal) Maltās gaļas mērce 3-6 [A01] (90g/134,7 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 3-6 (53g/50,8 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Komposts no apelsīniem 3-6 (150g/28,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (170g/98,0 kcal) Vārtīti griķi 3-6 (130g/113,8 kcal) Vistas sufle 3-6 [A01, A03, A07] (80g/118,9 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) Sulas dzēriens 3-6 (150g/72,5 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 4-6 [A04, A07] (200g/92,8 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu [A01, A07] (220g/218,7 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal)			
25,9	43,4	11,4	370,4	22,9	53,7	18,4	462,6	28,6	47,3	18,2	462,8	26,1	63,9	19,1	527,5	26,6	43,5	12,9	392,0
Launags viltotie varenīki ar saldo mērcē 3-6 g. [A01, A03, A07] (135g/206,5 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags Jogurts 3-6 [A07] (200g/124,0 kcal) Mājas bulciņa 3-6 [A01, A03, A07] (60g/196,3 kcal) banāns (96g/75,5 kcal)				Launags Silķe ar sīpoliem 3-6 (55g/103,2 kcal) Vinegrets 3-6 (125g/105,5 kcal) Kumeliņu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal)				Launags plānās pankūkas ar džemu 3-6 [A01, A03, A07] (130g/280,8 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal) Augļu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Pupiņu salāti ar vistas gaļu 3-6 [A03] (200g/270,2 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Ķīvi (100g/45,8 kcal)			
20,9	45,2	12,1	350,8	10,9	71,8	7,5	395,8	12,1	34,1	15,1	311,3	8,2	61,3	7,7	336,7	22,2	51,1	8,5	364,3
Uzturvērtības kopā 52,6 119,9 28,7 905,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 39,8 162,5 36,0 1109,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 49,3 133,4 47,6 1133,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 44,7 169,9 37,4 1175,6 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Uzturvērtības kopā 55,6 135,0 32,2 1036,0 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: E. Matskevicha
Alerģeni:A-01-glutens,A-03-olas, A-04-zivs,A-07-piens

Ēdienkarte nedēļai: 20.03.2023 - 24.03.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 20.03.2023				Otrdiena 21.03.2023				Trešdiena 22.03.2023				Ceturtdiena 23.03.2023				Piektdiena 24.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra ar sviestu 1-2 [A01, A07] (200g/168,4 kcal) Kukurūzas nūjiņas 1-2 (5g/3,7 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar dzērvenēm 1-2 [A07] (200g/114,9 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/165,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal)				Brokastis Miežu biezputra ar sviestu 1-2 [A07] (200g/132,0 kcal) Augļu-ogu biezenis (30g/23,6 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra ar sviestu 1-2 [A01, A07] (200g/150,1 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)			
5,5	29,2	6,5	186,4	4,5	28,8	6,9	187,8	7,5	39,4	8,9	258,1	8,3	37,6	7,3	244,2	8,6	35,9	10,3	263,7
Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/62,2 kcal) Mājas cepetis 1-3 [A01, A07] (160g/201,7 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigi tomāti 1-3 (40g/6,1 kcal) Svaigu ogu dzēriens 1-2 (100g/24,7 kcal)				Pusdienas Dārzenu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/90,7 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Vistas gaļas kotletes 1-2 [A01, A03] (60g/88,3 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal) Svaigu bumbieru-sulas komposts 1-2 (110g/61,8 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 1-2 [A03, A07] (155g/65,1 kcal) Vārtīti makaroni 1-2 [A01] (100g/95,2 kcal) Maltās gaļas mērce 1-2 [A01] (70g/100,4 kcal) Ķīnas kāpostu salāti 1-3 (58g/36,2 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Komposts no apelsīniem 1-2 (130g/35,3 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/74,0 kcal) Vārtīti griķi 1-2 (100g/88,5 kcal) vistas suflē 1-2 [A01, A03] (60g/98,6 kcal) ķiploku pasta [A07] (20g/14,9 kcal) Piena mērce [A01, A07] (30g/30,9 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 1-2 gadi (40g/45,4 kcal) Sulas dzēriens 1-2 (100g/44,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa ar krējumu 1-2 [A04, A07] (150g/64,3 kcal) Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu 1-2 [A01, A07] (170g/182,8 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Citronu dzēriens ar medu 1-2 (100g/37,2 kcal)			
20,4	38,5	12,4	341,0	18,4	47,7	13,0	374,3	22,8	41,7	12,3	363,6	20,3	49,3	16,6	427,7	20,9	36,7	10,5	320,3
Launags viltotie varenīki ar saldo mērcē 1-2 g [A01, A03, A07] (115g/178,1 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags Jogurts 1-2 [A07] (150g/93,0 kcal) Mājas bulciņa 1-3 [A01, A07] (60g/205,6 kcal) banāns (96g/75,5 kcal)				Launags Silķe ar sīpoliem 1-2 (33g/61,9 kcal) Vinegrets 1-2 (100g/81,4 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 1.3 (150g/14,3 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal)				Launags plānas pankūkas ar džemu 1-2 [A01, A03, A07] (100g/226,1 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal) Augļu tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Launags Pupiņu salāti ar vistas gaļu 1-2 [A03] (150g/221,9 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Ķīvi (100g/45,8 kcal)			
17,4	43,0	10,0	311,7	9,7	67,1	7,7	374,1	8,5	31,6	10,0	243,3	6,7	49,1	7,3	279,4	18,9	41,4	8,7	313,4
Uzturvērtības kopā 43,3 110,7 28,9 839,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 32,6 143,6 27,6 936,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 38,8 112,7 31,2 865,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,3 136,0 31,2 951,3 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 48,4 114,0 29,5 897,4 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: E. Matskevicha
Alerģeni:A-01-glutens,A-03-olas, A-04-zivs,A-07-piens