

Ēdienkarte nedēļai: 26.09.2022 - 30.09.2022

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: personāls

Pirmdiena 26.09.2022				Otrdiena 27.09.2022				Trešdiena 28.09.2022				Ceturtdiena 29.09.2022				Piektdiena 30.09.2022			
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) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Gulašs 3-6 [A01] (106g/148,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/25,6 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/96,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kartupeļu veltnīši ar gaļas pildījumu un krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (257g/324,1 kcal) Gurķu salāti ar eļļu 3-6 (50g/37,3 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal)				Pusdienas Ziedkāpostu zupa 4-6 [A07] (200g/112,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Melones (200g/108,2 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 3-6 [A01] (125g/116,9 kcal) Sulas ķiselis 3 gadi [A01] (150g/57,5 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 4-6 (55g/47,1 kcal)				Pusdienas Soļanka ar cīsiņiem un krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/110,2 kcal) sautēti dārzeņi 4-6 [A01, A07] (151g/98,3 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal) Vīnogas (200g/132,6 kcal)				Pusdienas Pīrādziņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Salāti Rudens 3-6 (77g/63,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal) zupa Harčo 3-6 [A01, A07] (200g/99,4 kcal)			
28,5	68,0	13,2	497,2	28,7	66,8	24,5	595,1	28,5	85,3	19,6	627,3	25,6	76,3	25,1	625,3	28,0	79,8	17,1	583,2
Uzturvērtības kopā 28,5 68,0 13,2 497,2 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				Uzturvērtības kopā 28,7 66,8 24,5 595,1 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 28,5 85,3 19,6 627,3 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				Uzturvērtības kopā 25,6 76,3 25,1 625,3 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				Uzturvērtības kopā 28,0 79,8 17,1 583,2 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: 26.09.2022 - 30.09.2022

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

Pirmdiena 26.09.2022				Otrdiena 27.09.2022				Trešdiena 28.09.2022				Ceturtdiena 29.09.2022				Piektdiena 30.09.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/161,5 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Augļu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) baltmaize ar iebiezinātu pienu 3-6 [A01, A07] (60g/114,4 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/165,0 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal)				Brokastis Biezputra «Asorti» 3-6 [A01, A07] (200g/151,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal)				Brokastis piecgraudu biezputra 3 gadi [A01, A07] (200g/175,6 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)			
6,2	40,9	7,3	242,7	11,2	57,0	11,0	359,0	8,2	49,4	14,2	345,7	9,2	37,9	12,2	290,6	10,4	38,4	14,4	319,4
Pusdienas Borščs ar krējumu 3-6 [A07] (200g/95,0 kcal) Vārītas grūbas 4-6 (130g/78,7 kcal) Gulašs 3-6 [A01] (106g/148,8 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Svaigu ogu dzēriens 3-6 (150g/25,6 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/96,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kartupeļu veltnīši ar gaļas pildījumu un krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (257g/324,1 kcal) Gurķu salāti ar eļļu 3-6 (50g/37,3 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal)				Pusdienas Ziedkāpostu zupa 4-6 [A07] (200g/112,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (150g/122,5 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 3-6 [A01] (125g/116,9 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 4-6 (55g/47,1 kcal) Sulas ķīselis 3 gadi [A01] (150g/57,5 kcal)				Pusdienas Soļanka ar cīsiņiem un krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/110,2 kcal) sautēti dārzeņi 4-6 [A01, A07] (151g/98,3 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 3-6 (50g/47,1 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal)				Pusdienas zupa Harčo 3-6 [A01, A07] (200g/99,4 kcal) Pīrādziņi ar vistas gaļu 4-6 [A01, A03, A07] (152g/262,3 kcal) Salāti Rudens 3-6 (77g/63,1 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Citronu dzēriens ar medu 3-6 (150g/43,4 kcal)			
27,3	50,0	13,0	418,6	28,2	54,4	24,2	540,8	26,7	60,5	19,4	519,1	24,2	45,9	24,5	492,7	27,7	68,4	16,5	531,0
Launags Biezpiena nūjiņas ar ievārījumu 3-6 [A01, A03, A07] (149g/231,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags Karstā maizīte ar sieru un desu 3-6 [A01, A03, A07, A09, A10] (83g/158,5 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Vīnegrets 3-6 (125g/105,5 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) vārīta ola 3-6 [A03] (50g/66,6 kcal) Melones (200g/108,2 kcal)				Launags Vārīti kartupeļi 3-6 (180g/122,6 kcal) Sijķe ar sīpoliem 3-6 (55g/103,2 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Vīnogas (100g/66,3 kcal) Pīparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags makaroni ar sieru un sviestu 3-6 [A01, A07] (150g/181,8 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)			
21,3	55,0	9,7	376,0	8,9	30,5	9,0	229,7	11,0	41,3	11,3	311,7	13,9	53,6	9,0	340,4	7,6	42,3	6,5	250,9
Uzturvērtības kopā 54,8 145,9 30,0 1037,3 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				Uzturvērtības kopā 48,3 141,9 44,2 1129,5 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				Uzturvērtības kopā 45,9 151,2 44,9 1176,5 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				Uzturvērtības kopā 47,3 137,4 45,7 1123,7 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				Uzturvērtības kopā 45,7 149,1 37,4 1101,3 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			

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

Ēdienkarte nedēļai: 26.09.2022 - 30.09.2022

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 1-2

Pirmdiena 26.09.2022				Otrdiena 27.09.2022				Trešdiena 28.09.2022				Ceturtdiena 29.09.2022				Piektdiena 30.09.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Kukurūzas biezputra ar sviestu 1-2 gadi [A07] (200g/161,5 kcal) Cepumi 1-2 [A01] (10g/32,2 kcal) Augļu tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu 1-3 [A07] (150g/122,6 kcal) baltmaize ar iebiezinātu pienu 1-2 [A01, A07] (35g/69,4 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/152,1 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				Brokastis Biezputra "Asorti"(1-2) [A01, A07] (200g/138,7 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				Brokastis piecgraudu pārslu biezputra 1-2 [A01, A07] (200g/154,6 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)			
5,2	34,5	6,7	208,0	7,9	39,9	7,5	248,4	7,1	36,8	8,8	244,9	8,4	34,7	9,4	252,3	8,9	35,2	10,8	269,6
Pusdienas Borščs ar krējumu 1-2 [A07] (150g/62,2 kcal) Vārītas grūbas 1-2 (100g/59,0 kcal) Gulašs 1-2 [A01] (86g/111,7 kcal) Svaigi tomāti 1-3 (40g/6,1 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigu ogu dzēriens 1-2 (100g/24,7 kcal)				Pusdienas Skābētu kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (154g/76,4 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Gurķu salāti ar eļļu 1-3 (40g/28,3 kcal) Kartupeļu veltnīši ar gaļas pildījumu un krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (218g/268,1 kcal) Dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/14,6 kcal)				Pusdienas Ziedkāpostu zupa 1-2 [A07] (150g/89,2 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigu dārzeņu salāti 1-2 (43g/29,6 kcal) Sulas ķiselis 1-2 gadi [A01] (150g/57,5 kcal) Vistas fileja dārzeņu mērcē 1-2 [A01] (100g/93,9 kcal)				Pusdienas Soļanka ar cīsiņiem un krējumu 1-2 [A03, A07, A09, A10] (150g/86,3 kcal) sautēti dārzeņi 1-2 [A01, A07] (100g/77,9 kcal) mājas desiņas 1-3 [A01, A03] (69g/90,8 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Redīsu un papriku salāti ar eļļu 1-2 gadi (40g/45,4 kcal) kompots no āboliem 1-2 (100g/28,7 kcal)				Pusdienas Pīrādziņi ar vistas gaļu 1-2 [A01, A03, A07] (166g/252,8 kcal) Salāti Rudens 1-2 (55g/40,6 kcal) Citronu dzēriens ar medu 1-2 (100g/37,2 kcal) zupa Harčo ar 1-2 [A01, A07] (148g/75,2 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal)			
20,7	36,3	8,0	295,1	22,5	40,9	18,9	418,8	21,8	46,5	14,5	399,1	18,2	28,5	20,0	360,5	25,3	51,5	14,6	437,2
Launags Biezpiena nūjiņas ar ievārījumu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/179,5 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) banāns (100g/78,6 kcal)				Launags Karstā maizīte ar sieru un desu 1-2 [A01, A03, A07, A09, A10] (53g/108,9 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Launags Vīnegrets 1-2 (100g/81,4 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Vārīta ola 1-3 [A03] (25g/33,3 kcal) Melones (200g/108,2 kcal)				Launags Vārīti kartupeļi 1-2 (160g/109,0 kcal) Sijķe ar sīpoliem 1-2 (33g/61,9 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Vīnogas (100g/66,3 kcal) Pīparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)				Launags makaroni ar sieru un sviestu 1-3 [A01, A07] (130g/161,0 kcal) Kumelišu tēja ar cukuru 1.3 (150g/14,3 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal)			
17,4	48,2	7,0	313,1	6,3	23,3	7,5	177,5	7,7	39,6	7,2	254,3	10,2	49,7	5,7	282,9	6,3	38,9	5,9	227,5
Uzturvērtības kopā 43,3 119,0 21,7 816,2 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				Uzturvērtības kopā 36,7 104,1 33,9 844,7 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				Uzturvērtības kopā 36,6 122,9 30,5 898,3 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				Uzturvērtības kopā 36,8 112,9 35,1 895,7 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				Uzturvērtības kopā 40,5 125,6 31,3 934,3 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			

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