

Ēdienkarte nedēļai: 08.05.2023 - 12.05.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: personāls

Pirmdiena 08.05.2023				Otrdiena 09.05.2023				Trešdiena 10.05.2023				Ceturtdiena 11.05.2023				Piektdiena 12.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Dārzeņu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/112,4 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal) Plovs 3-6 [A01] (210g/258,5 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 3-6 [A03, A07] (200g/95,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (130g/130,9 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Mājas limonāde 3-6 gadi (150g/79,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/102,5 kcal) vistas suflē 4-6 [A01, A03] (96g/130,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/118,4 kcal) Vasaras salāts 4-6 (50g/12,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal)				Pusdienas Soļanka ar cīsiņiem un krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/110,2 kcal) sautēti dārzeņi 3-6 [A01, A07] (130g/105,9 kcal) Vistas gaļas kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/122,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 4-6 (63g/70,7 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (150g/28,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Tvaicēta zivis ar dārzeņiem 3-6 [A01, A04] (100g/104,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/118,4 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas ķīselis 3 gadi [A01] (150g/57,5 kcal)			
26,8	53,5	16,6	461,9	30,3	60,6	17,9	514,8	25,1	54,8	16,5	461,1	23,5	50,3	23,6	500,7	24,2	59,1	13,2	446,9
Uzturvērtības kopā 26,8 53,5 16,6 461,9 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 30,3 60,6 17,9 514,8 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 25,1 54,8 16,5 461,1 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 23,5 50,3 23,6 500,7 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 24,2 59,1 13,2 446,9 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: 08.05.2023 - 12.05.2023

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

Pirmdiena 08.05.2023				Otrdiena 09.05.2023				Trešdiena 10.05.2023				Ceturtdiena 11.05.2023				Piektdiena 12.05.2023			
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 Biezputra «Asorti» 3-6 [A01, A07] (205g/165,9 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 3-6 [A07] (200g/70,5 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu 3-6 [A07] (200g/174,1 kcal) vafeles 4-6 [A01] (30g/113,3 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Brokastis Prosas biezputra 3-6 [A07] (200g/178,2 kcal) Cepumi 3-6 [A01] (20g/64,3 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/67,4 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar dzērvenēm 3-6 [A07] (200g/160,7 kcal) Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal) Sviestmaize 3-6 [A01, A07] (30g/73,3 kcal)			
6,2	40,9	7,3	242,7	9,9	40,1	12,9	309,7	5,6	47,7	11,5	304,3	9,5	47,7	10,3	309,9	8,5	41,4	12,4	299,7
Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/112,4 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Dzērveņu dzēriens 3-6 (150g/20,5 kcal) Plovs 3-6 [A01] (210g/258,5 kcal) Svaigi tomāti 3-6 (50g/7,7 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 3-6 [A03, A07] (200g/95,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 3-6 [A01, A07] (130g/130,9 kcal) Mājas desiņas 3-6 [A01, A03] (93g/140,5 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Mājas limonāde 3-6 gadi (150g/79,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/102,5 kcal) vistas suflē 4-6 [A01, A03] (96g/130,9 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/118,4 kcal) Vasaras salāts 4-6 (50g/12,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) kompots no āboliem 4-6 (150g/33,8 kcal)				Pusdienas Soļanka ar cīsiņiem un krējumu 3-6 [A03, A07, A09, A10] (200g/110,2 kcal) sautēti dārzeņi 3-6 [A01, A07] (130g/105,9 kcal) Vistas gaļas kotletes 3-6 [A01, A03, A07] (80g/122,3 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 4-6 (63g/70,7 kcal) Kompots no apelsīniem 3-6 (150g/28,8 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 3-6 [A07] (200g/98,0 kcal) Tvaicēta zivis ar dārzeņiem 3-6 [A01, A04] (100g/104,5 kcal) Kartupeļu biezenis 3-6 [A07] (130g/118,4 kcal) Svaigs gurķis 3-6 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 3-6 [A01] (40g/62,8 kcal) Sulas ķīselis 3 gadi [A01] (150g/57,5 kcal)			
26,8	53,5	16,6	461,9	30,3	60,6	17,9	514,8	25,1	54,8	16,5	461,1	23,5	50,3	23,6	500,7	24,2	59,1	13,2	446,9
Launags Cigoriņu dzēriens ar pienu 3-6 [A01, A07] (200g/65,7 kcal) banāns (100g/78,6 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 3-6 gadi [A01, A03, A07] (125g/176,4 kcal)				Launags omlete 4-6 [A01, A03, A07] (140g/145,6 kcal) zaļie zirnīši (35g/17,6 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbām 3-6 [A07] (200g/126,1 kcal) Baltmaize 3 6 [A01] (20g/32,9 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal)				Launags Rauga-ābolu pankūkas ar krējumu 3-6 [A01, A03, A07] (137g/261,4 kcal) KEFĪRS 3-6 [A07] (200g/100,0 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal)				Launags makaroni ar sieru un sviestu 3-6 [A01, A07] (150g/181,8 kcal) Kumeliņu tēja ar cukuru 3-6 (200g/16,9 kcal) Ķīvi (100g/45,8 kcal)			
22,2	39,1	10,2	320,7	13,3	30,4	10,5	263,7	7,2	30,5	5,4	198,0	13,6	52,0	17,4	415,7	8,3	40,0	6,5	244,5
Uzturvērtības kopā 55,2 133,5 34,1 1025,3 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 53,5 131,1 41,3 1088,2 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 37,9 133,0 33,4 963,4 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				Uzturvērtības kopā 46,6 150,0 51,3 1226,3 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 41,0 140,5 32,1 991,1 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: 08.05.2023 - 12.05.2023

23.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 1-2

Pirmdiena 08.05.2023				Otrdiena 09.05.2023				Trešdiena 10.05.2023				Ceturtdiena 11.05.2023				Piektdiena 12.05.2023			
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 Biezputra "Asorti"(1-2) [A01, A07] (205g/153,0 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal) Kakao dzēriens ar pienu 1-2 [A07] (150g/56,4 kcal)				Brokastis Griķu biezputra ar sviestu 1-3 [A07] (150g/122,6 kcal) Vafeles 1-2 [A01] (10g/37,8 kcal) Zaļā tēja ar cukuru 1-2 (150g/14,3 kcal)				Brokastis prosas biezputra 1-2 [A07] (200g/165,3 kcal) Baltmaize ar ievārījumu 1-2 [A01] (35g/68,9 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal)				Brokastis Rīsu biezputra ar dzērvenēm 1-2 [A07] (200g/114,9 kcal) cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) sviestmaize 1-2 [A01, A07] (24g/58,6 kcal)			
5,2	34,5	6,7	208,0	8,8	37,6	9,7	268,0	3,8	28,7	5,9	174,7	8,6	49,6	7,3	289,2	6,6	32,5	8,8	228,5
Pusdienas Dārzenų zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/90,7 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Dzērveņu dzēriens 1-2 (100g/14,6 kcal) Plovs 1-2 [A01] (132g/207,0 kcal) Svaigi tomāti 1-3 (40g/6,1 kcal)				Pusdienas Skābeņu zupa ar krējumu un olu 1-2 [A03, A07] (155g/65,1 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Sautēti burkāni ar pupiņām 1-2 [A01, A07] (100g/96,6 kcal) mājas desiņas 1-3 [A01, A03] (69g/90,8 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal) Mājas limonāde 1-2 (100g/65,2 kcal)				Pusdienas Biešu zupa ar krējumu 1-3 [A07] (150g/75,7 kcal) vistas suflē 1-2 [A01, A03] (78g/102,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Vasaras salāts 1-3 (40g/8,8 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) kompots no āboliem 1-2 (100g/28,7 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) Vistas gaļas kotletes 1-2 [A01, A03] (60g/88,3 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Svaigu burkānu salāti ar kukurūzu 1-3 gadi (46g/40,2 kcal) Kompots no apelsīniem 1-2 (100g/22,3 kcal)				Pusdienas Svaigu kāpostu zupa ar krējumu 1-2 [A07] (150g/74,0 kcal) Tvaicēta zivis ar dārzeņiem 1-2 gadi [A01, A04] (80g/89,6 kcal) Kartupeļu biezenis 1-2 [A07] (100g/97,5 kcal) Svaigs gurķis 1-3 (40g/4,6 kcal) Rupjmaize 1-2 [A01] (20g/31,4 kcal) Sulas ķīselis 1-2 gadi [A01] (150g/57,5 kcal)			
20,9	40,9	11,8	349,8	22,6	40,6	11,7	353,7	19,7	40,7	12,0	344,7	16,8	29,0	18,2	346,4	18,7	47,7	10,4	354,6
Launags cigoriņu dzēriens ar pienu 1-2 [A01, A07] (150g/55,0 kcal) banāns (100g/78,6 kcal) Biezpiena plācenīši ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (145g/246,8 kcal)				Launags omlete 1-2 [A01, A03, A07] (85g/100,2 kcal) zaļie zirnīši (35g/17,6 kcal) rupjmaize launags [A01] (20g/31,4 kcal) Ābols (100g/52,2 kcal) Piparmētru tēja ar cukuru 1-3 (150g/14,3 kcal)				Launags Piena zupa ar grūbām 1-3 [A07] (200g/118,0 kcal) Baltmaize 1-2 [A01] (20g/32,9 kcal) Apelsīns (100g/39,0 kcal)				Launags Rauga-ābolu pankūkas ar krējumu 1-2 [A01, A03, A07] (120g/196,3 kcal) KEFĪRS 1-2 [A07] (150g/75,0 kcal) Bumbieris (100g/54,3 kcal)				Launags makaroni ar sieru un sviestu 1-3 [A01, A07] (130g/161,0 kcal) Kumeliņu tēja ar cukuru 1.3 (150g/14,3 kcal) Ķīvi (100g/45,8 kcal)			
20,9	42,8	16,0	380,4	9,7	28,4	7,6	215,7	6,8	29,8	5,0	189,9	9,6	38,0	15,3	325,6	7,0	36,6	5,9	221,1
Uzturvērtības kopā 47,0 118,2 34,5 938,2 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 41,1 106,6 29,0 837,4 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				Uzturvērtības kopā 30,3 99,2 22,9 709,3 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 35,0 116,6 40,8 961,2 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				Uzturvērtības kopā 32,3 116,8 25,1 804,2 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			

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