

Pirmdiena	Brokastis	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal	
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.		
VI 44/1	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	3/38		2,94	3,33	20,54	127,62
VI 1/	Siers Krievijas puscietais	7	15		3,63	3,70	0,29	49,10
	Tomāts		30		0,40	0,05	0,80	5,25
	Tēja		150		0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas				<b>6,97</b>	<b>7,08</b>	<b>25,38</b>	<b>196,95</b>
I 11	Svaigu kāpostu zupa	9	130/5		4,71	4,41	9,14	95,49
	Krējums 20%	7;	3		0,09	0,60	0,09	6,24
II -11/2	Maltā gaļa mērcē	1;7;9	29/41		8,24	11,29	4,62	153,38
IV 3	Vārīti makaroni	1;	100		4,20	1,06	29,40	149,40
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	9,5		0,71	0,12	5,42	26,74
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7	30		0,46	1,22	4,70	31,79
VI 17/3	Plūmju komposts		120		0,24	0,10	8,98	39,11
	Launags				<b>18,65</b>	<b>18,80</b>	<b>62,35</b>	<b>502,15</b>
IV 18/2	Rīsu biezputra	;7	150		2,55	3,74	18,82	119,06
	Ķiršu ievārījums(Pūre)		20		0,00	0,00	9,58	39,46
VI 2/	Tēja augļu		150		0,39	0,07	3,76	17,27
					<b>2,94</b>	<b>3,81</b>	<b>32,16</b>	<b>175,79</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>KOPA DIENA</b>				<b>28,56</b>	<b>29,69</b>	<b>119,89</b>	<b>874,89</b>
IV 19	Auzu pārslu biezputra	1;7	150		5,28	3,45	20,68	134,83
K 13/2	Asorti ievārījums		20		0,14	0,10	12,14	50,17
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18		1,24	3,05	8,59	66,82
	Piens 2.% (skolas)	7	150		4,95	3,00	6,9	74,40
	Pusdienas				<b>11,61</b>	<b>9,60</b>	<b>48,31</b>	<b>326,22</b>
I-1 /2	Skābeņu zupa	3;7;9	130		4,55	3,11	7,63	76,81
	Krējums 20%	7	3		0,09	0,60	0,09	6,24
II 17/3	Zivs kotlete	1;3;4	55		9,70	13,64	7,42	194,22
IV 4	Vārīti kartupeļi		110		2,28	0,11	16,85	77,52
V 34/4	Balto redīsu salāti ar ābolu		50		0,68	1,70	2,62	28,80
	Saldskābmaize	1;	19		1,41	0,25	10,84	53,49
VI 49	Citronu ūdens		150		0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags				<b>18,76</b>	<b>19,41</b>	<b>45,63</b>	<b>438,08</b>
V 29	Pupiņu salāti	7	120		7,91	6,12	19,50	164,66
VI 1/	Tēja		150		0,00	0,00	3,75	14,98
VI 31	Graudu maize ar sviestu	1;7	3./14		1,16	3,28	5,91	57,87
	Bumbieris (skolas auglis)		100		0,50	0,30	12,4	54,31
					<b>9,57</b>	<b>9,70</b>	<b>41,56</b>	<b>291,82</b>
	<b>KOPA DIENA</b>				<b>39,94</b>	<b>38,71</b>	<b>135,50</b>	<b>1056,12</b>

alerģēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt  
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti  
3-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše

## Ēdienkarte bērnu dārzam

11.12.2024-12.12.2024

Saskaņots:

m/ u/ s/

Trešdiena	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
IV 19/2	Piena zupa ar nūdelēm	1;7	150	4,67	2,74	13,91	99,45
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,82
	Vārītā desa "Bērniem"	1;3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
	Pusdienas			<b>8,91</b>	<b>9,74</b>	<b>22,93</b>	<b>215,52</b>
II 21	Plovs	9;	27/103	9,40	12,95	26,65	260,82
	Skābēts gurķis		30	0,46	4,71	3,65	58,81
	Rupjmaize "Druvienas"		19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 6/2	Sokolādes pudiņš	7;	100	3,10	6,68	19,13	148,96
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			<b>19,37</b>	<b>27,59</b>	<b>67,35</b>	<b>597,48</b>
IV 23/1	Omlete	3;7	100	10,68	12,75	2,79	168,60
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,82
VI 1/	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Abols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,40	52,35
				<b>12,26</b>	<b>16,40</b>	<b>26,53</b>	<b>302,75</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>KOPA DIENA</b>			<b>40,54</b>	<b>53,73</b>	<b>116,81</b>	<b>1115,75</b>
IV 20	Mannā biezputra	1;7	150	4,67	4,56	25,12	160,1
	Kanēli un cukuru		2./8	0,08	0,06	9,58	37,34
VI 30/3	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,82
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Pusdienas			<b>10,94</b>	<b>10,67</b>	<b>50,19</b>	<b>338,66</b>
I 26	Ukrainas borščs ar c/gaļu	9;	150/29	4,91	4,04	10,49	97,92
				6,36	4,08	0,06	62,37
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 46/2	Biezpiena deserts	7	100	9,74	11,58	22,28	232,86
III 26/2	Kīselis dzērvenu(šk)		120	0,05	0,03	23,37	94,31
VI 49/3	Ūdens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			<b>22,59</b>	<b>20,60</b>	<b>67,45</b>	<b>548,89</b>
IV 5	Kartupeļu biezputra	7;	150	3,74	4,41	22,75	144,38
	Krējums 20%	7	15	0,45	3,00	0,47	31,20
V 1	Biešu salāti ar krējumu	7	50	0,87	2,22	4,93	43,16
VI 9	Tēja ar citronu		150	0,03	0,00	3,10	12,50
				<b>5,09</b>	<b>9,63</b>	<b>31,25</b>	<b>231,24</b>
				<b>38,62</b>	<b>40,90</b>	<b>148,89</b>	<b>1118,79</b>

alergē 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt  
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti  
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše

## Ēdienkarte bērnmudārzam

13.12.2024-14.12.2024

Saskaņots:

	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
V 7/2/2	Biezpiens ar krējumu un cukuru	7;	35/15/5	5,79	3,17	6,08	76,56
VI 44/2	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	5./38	2,95	4,97	20,56	142,50
VI 1/	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Abols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,40	52,35
	Pusdienas			<b>9,08</b>	<b>8,74</b>	<b>41,79</b>	<b>286,39</b>
I 35/2	Sakņu zupa ar frikadellēm	9	132/18	4,06	2,49	6,62	65,20
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
IV	Kartupeļu sacep. ar gaļu	9	150	18,71	16,09	38,29	372,44
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salā		50	0,75	4,64	3,62	59,19
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 49/3	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			<b>25,05</b>	<b>24,09</b>	<b>59,78</b>	<b>558,26</b>
I 18	Piena zupa ar klimpām un	1;3;7	150	6,47	4,05	20,69	145,39
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,82
	Siers Krievijas puscietais	7	15	3,63	3,70	0,29	49,10
				<b>11,34</b>	<b>10,80</b>	<b>29,57</b>	<b>261,31</b>
	<b>KOPA DIENA</b>			<b>45,47</b>	<b>43,63</b>	<b>131,14</b>	<b>1105,96</b>
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Vārītā desa "Bērniem"	1;3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,46	4,71	3,65	58,81
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	7,48	29,93
				4,70	11,71	20,15	204,80
I 17/1	Buljona zupa ar mak.un dārzeņie	1;9	150	4,37	1,81	10,53	75,86
IV 65	Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu	9;	30/120	12,65	9,61	34,05	273,24
	Krējums 20%	7;	10	0,30	2,00	0,31	20,80
V 41	Burkānu-ābolu salāti		50	0,53	1,93	5,81	42,74
VI 12/1	Asorti augļu dzēriens		120	0,14	0,09	7,98	33,19
				<b>17,99</b>	<b>15,44</b>	<b>58,68</b>	<b>445,83</b>
I 20	Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,07	2,77	14,51	99,18
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Banāns(bruto 89.gr)		60	0,72	0,12	11,94	51,72
				<b>6,03</b>	<b>5,94</b>	<b>35,04</b>	<b>217,71</b>
	<b>KOPA DIENA</b>			<b>28,72</b>	<b>33,09</b>	<b>113,87</b>	<b>868,34</b>
	<b>KOPA NEDEĻA</b>			<b>193,13</b>	<b>206,67</b>	<b>652,24</b>	<b>6139,85</b>
	<b>VIDEJI DIENA</b>			<b>38,63</b>	<b>41,33</b>	<b>130,45</b>	<b>1227,97</b>

Pirmdienā	Brokastis	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 20 D	Piena auzu pārslu zupa	1	150	2,42	2,36	26,86	138,38
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Tomāts		25	0,28	0,05	0,95	5,33
	Pusdienas			4,11	6,66	38,65	233,20
I 11	Svaigu kāpostu zupa	9	130/5	4,71	4,41	9,14	95,49
II 11/2 D2;D3	Maltā gaļa mērcē	9	33/47	9,66	15,45	7,51	207,89
	IV 3	Vārīti makaroni	1;	100	4,20	1,06	29,40
V 8/2	Rupjmaize "Druvienas"		9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
	Burkānu salāti eļļu		50	0,60	4,67	4,16	61,00
VI 17/3	Plūmju kompots		120	0,24	0,10	8,98	39,11
	Launags			20,12	25,81	64,61	579,63
IV 18/D	Rīsu biezputra		150	3,46	5,99	39,02	223,77
	Ķiršu ievārījums(Pūre)		20	0,00	0,00	9,58	39,46
VI 29	Tēja augļu		130	0,34	0,07	3,26	14,97
				3,80	6,06	51,86	278,20
<b>Otrdiēna</b>	<b>KOPA DIENA</b>			<b>28,03</b>	<b>38,53</b>	<b>155,12</b>	<b>1091,03</b>
IV 19 D	Auzu pārslu biezputra	1	150	2,87	2,42	25,19	133,99
K 13/2	Asorti ievārījums		20	0,14	0,10	12,14	50,17
	Baltmaize "Priekules"	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Piens rīsu (bezglutēna)		150	0,15	2,10	18,00	91,50
	Pusdienas			4,38	9,21	63,90	356,15
I-1 /2	Skābeņu zupa	3;7;9	130	4,55	3,11	7,63	76,81
II 17/1	Zivs kotlete	1;3;4	55	10,38	8,65	4,89	138,87
II 26/2D	Mērcē ar garšsāknēm	1;9	30	1,44	3,81	6,10	64,66
IV 4	Vārīti kartupeļi		110	2,28	0,11	16,85	77,52
V 34/4	Balto redīsu salāti ar ābolu		50	0,68	1,70	2,62	28,80
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			20,79	17,63	49,11	441,15
V 29	Pupiņu salāti		120	7,91	6,12	19,50	164,66
VI 1/	Graudu maize	1;	14	1,13	0,81	5,87	35,29
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Bumbieris (skolas auglis)		100	0,50	0,30	12,4	54,31
					9,54	11,23	41,52
	<b>KOPA DIENA</b>			<b>34,71</b>	<b>38,07</b>	<b>154,53</b>	<b>1102,54</b>

alerģē 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt  
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti  
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše

## Ēdienkarte bērnodārzam (dieta Nr 3 o)

11.12.2024-12.12.2024

Trešdiena	Brokastis	alerģēni	svars g	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 19/2 BL	Piena zupa ar nūdelēm	1	150	4,73	1,69	12,95	93,82
	Baltmaize 'Priekules'	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Vārītā desa "Bērniem"	1,3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
	Pusdienas			<b>8,95</b>	<b>10,23</b>	<b>21,95</b>	<b>223,56</b>
II 21	Plovs	9;	27/103	9,40	12,95	26,65	260,82
	Skābēts gurķis		30	0,46	4,71	3,65	58,81
	Rupjmaize 'Druvienas'		19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 10/2	Ķīselis ābolu-dzērveņu		100	0,31	0,01	11,92	48,97
	Piens rīsu (bezglutēna)		150	0,15	2,10	18,00	91,50
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			<b>11,78</b>	<b>20,02</b>	<b>71,24</b>	<b>514,59</b>
IV 8 D 1	Kartupeļu pankūkas	9	120	3,88	10,06	27,60	216,92
K 13/2	Asorti ievārījums		20	0,14	0,1	12,14	50,17
VI 1/	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Ābols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,40	52,35
				<b>4,36</b>	<b>10,76</b>	<b>54,89</b>	<b>334,42</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>KOPA DIENA</b>			<b>25,09</b>	<b>41,01</b>	<b>148,08</b>	<b>1072,57</b>
IV 21 D1	Kukurūzas biezputra		150	1,94	2,52	34,81	149,88
K 6	Ābolu ievārījums		20	0,08	0,13	16,13	66,02
	Baltmaize 'Priekules'	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
VI 9	Tēja ar citronu		150	0,03	0,00	3,10	12,50
	Pusdienas			<b>3,27</b>	<b>7,24</b>	<b>62,61</b>	<b>308,89</b>
I 26	Ukrainas borščs ar c/gaļu	9;	150/29	4,91	4,04	10,49	97,92
				6,36	4,08	0,06	62,37
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
IV 20 D	Mannā biezputra	1;	150	1,70	5,66	17,1	126,15
III 26/2	Ķīselis dzērveņu(šķ)		120	0,05	0,03	23,37	94,31
VI 49/3	Ūdens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			<b>14,46</b>	<b>14,1</b>	<b>62,18</b>	<b>435,94</b>
IV 5D	Kartupeļu biezputra		150	4,11	9,14	29,55	216,88
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Piens rīsu (bezglutēna)		150	0,15	2,10	18,00	91,50
				<b>4,84</b>	<b>18,95</b>	<b>49,39</b>	<b>387,47</b>
				<b>22,57</b>	<b>40,27</b>	<b>174,18</b>	<b>1132,30</b>

alerģēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt  
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti  
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše

