

Ēdienkarte bērnodārzam

19.nov

Saskaņots: *m/4 Jēg*

Kompl. 2

otrdiena	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
	Pusdienas			0,00	0,00	0,00	0,00
	Launags			0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
trešdiena	KOPĀ DIENA			0,00	0,00	0,00	0,00
I 20	Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,07	2,77	14,51	99,18
VI 44/2	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	5./38	2,95	4,97	20,56	142,50
	Vārītā desa "Bērniem"	1;3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
	Pusdienas			10,02	11,69	35,5	290,93
I 27/2	Dārzenu zupa ar vistu	1;9	132/18	6,16	4,95	11,09	113,51
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
II -11/2	Maltā gaļa mērcē	1;7;9	33/47	9,42	12,90	5,28	175,30
IV 3	Vārīti makaroni	1;	100	4,20	1,06	29,40	149,40
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salā		50	0,75	4,64	3,62	59,10
VI 49/3	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			22,06	24,4	60,64	558,83
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
				12,26	16,4	26,53	302,75
	KOPĀ DIENA			44,34	52,51	122,67	1152,51

alergēni 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 bērnu dārzam

20.11.2025-21.11.2025

Saskaņots: *[Signature]*

Ērturtdiena	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	Salda skābmaize 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
	Pusdienas			8,74	8,14	30,39	234,04
I 26	Ukrainas borščs ar c/gaļu	9;	150/29	4,91	4,04	10,49	97,92
III 46/2	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
	Salda skābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 43/1	Biezpiena deserts	7	100	9,74	11,58	22,28	232,86
VI 49/3	Kīselis rabarberu		120	0,33	0,08	14,41	58,53
	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			22,87	20,65	58,49	513,11
I 18	Piena zupa ar klīmpām 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
				11,34	10,80	29,57	261,31
piektdiena	KOPA DIENA			42,95	39,59	118,45	1008,46
IV 20	Mannā biezputra	1;7	150	4,67	4,56	25,12	160,1
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
VI 29	Tēja piparmētru		150	0,12	0,00	12,00	47,09
	Pusdienas			6,17	7,71	57,85	324,18
II 21	Plovs	9;	27/103	9,40	12,95	26,65	260,82
III 10/2	Skābēts gurķis		30	0,46	4,71	3,65	58,81
	Rupjmaize 'Druvienas'		19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 49	Kīselis ābolu-dzērveņu		100	0,31	0,01	11,92	48,97
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			16,58	20,92	60,14	497,49
V 47	Sakņu salāti	7	120	2,34	8,28	11,76	131,60
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
	Abols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,40	52,35
				3,84	12,16	32,82	256,80
	KOPA DIENA			26,59	40,79	150,81	1078,47
	KOPA NEDEĻA			113,88	132,89	391,93	3239,42
	VIDEJI DIENA			28,47	33,22	97,98	809,86

alergēni 1- kvieši, rudzi, mieži, auzas un to produkti; 3- olas un to produkti

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