

Ēdienkarte bērnu dārzam

02.02.2026-03.02.2026

Pirmdiena	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
V 80	Vārīta ola	3	60	7,74	6,72	0,42	93,12
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
VI 1	Siers Holandes puscietais 45%	7;	20	4,47	6,34	0,00	74,87
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			13,45	16,11	12,76	249,78
I -1/2	Skabeņu zupa	3;7;9	130	4,55	3,11	7,63	76,81
I 14	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
	Makaroni ar malto gaļu	1;9	130	11,14	12,54	27,28	266,60
	Tomāts		30	0,40	0,05	0,80	5,25
VI 10/2	Rupjmaize "Druvienas"	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
	Abolu kompots		120	0,16	0,29	8,47	37,12
	Launags			17,75	16,84	55,11	445,51
V 87	Pankūkas Sevišķās	1,3,7	120	6,84	19,56	37,30	372,96
K 6	Abolu ievārījums		20	0,08	0,13	16,13	66,02
VI 9	Tēja ar citronu		150	0,03	0,00	3,1	12,50
				6,95	19,69	56,53	451,48
Otrdiena	KOPA DIENA			38,15	52,64	124,40	1146,77
V 81/3	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	7	50/15/4	8,33	3,27	1,55	69,46
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			9,57	6,32	13,89	151,25
I 10	Svaigu kāpostu borčš ar C/g	9	130/5	4,47	6,37	11,68	122,18
	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
II 12	Teftelis tvaikots	1;9	60	11,21	9,19	10,59	170,16
IV 4	Vārīti kartupeļi		110	2,28	0,11	16,85	77,52
V 32/2	Salāti "Pavasaris"	7	50	0,89	3,69	2,28	46,17
VI 49	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			20,47	20,40	52,06	476,59
IV 21	Kukurūzas biezputra	7	150	3,72	1,75	25,24	131,52
K 13/2	Asorti ievārījums		20	0,14	0,1	12,14	50,17
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
				10,05	7,90	52,87	322,90
	KOPĀ DIENĀ			40,09	34,62	118,82	950,74

alerg 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

04.02.2026-05.02.2026

trešdiena	Brokastis	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Enerģija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 19/2	Piena zupa ar nūdelēm	1;7	150	4,67	2,74	13,91	99,45
VI 44/1	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	3/38	2,94	3,33	20,54	127,62
	Vārītā desa "Bērniem"	1;3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
	Pusdienas			10,61	10,02	34,88	276,32
I 27/2	Dārzeņu zupa ar vistu	9	132/18	6,16	4,94	11,08	113,47
	Krējums 20%	7	15	0,45	3,00	0,47	31,20
	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,39	53,32
III 23/1	Biezpiena masa	7	100	9,18	12,76	18,52	226,34
III 43/1	Kīselis rabarberu		120	0,33	0,08	14,41	58,53
VI 49/3	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			17,63	21,24	55,19	484,56
IV 24	Zemnieku brokastis	3;9	150	12,48	9,67	20,04	216,97
	Svaigs gūrkis		25	0,18	0,03	0,43	2,80
	Kefīrs 2.5%	7	130	3,64	3,25	5,33	67,60
				16,30	12,95	25,80	287,37
Ceturtdiena	KOPA DIENA			44,54	44,21	115,87	1048,25
IV 20	Mannā biezputra	1;7	150	4,67	4,56	25,12	160,10
	Zemeņu ievārījums(Pūre)		20	0,01	0,01	9,48	39,08
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3/18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Pusdienas			5,92	7,62	46,94	280,97
I 24	Zivju zupa	4;9	120/10	3,64	3,14	11,84	90,20
	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
II 5	Cūkgaļas gulašs	1;7;9	29/41	7,70	14,34	3,68	174,69
IV 1	Vārīti rīsi	9;	100	3,10	0,39	31,32	141,21
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			16,64	22,62	59,34	509,75
III 8/5	Uzpūtenis dzērveņu	1	80	2,09	0,22	28,07	123,00
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Banāns(bruto 89.gr)		60	0,72	0,12	11,94	51,72
				7,76	3,34	46,91	249,12
	KOPĀ DIENĀ			30,32	33,58	153,19	1039,84

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,10-sinepes 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše

Ēdienkarte bērnodārzam

06.02.2026

piektdiena		alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Enerģija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
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
	Svaigs gurķis		20	0,14	0,02	0,38	2,24
	Pusdienas			5,45	5,84	23,48	168,23
I 13	Skābu kāpostu zupa	9	150/8	6,70	3,62	9,95	99,17
	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 4	Vārīti kartupeļi		110	2,28	0,11	16,85	77,52
	Rupjmaize "Druvienas"		9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
V 34/1	Balto redīsu salāti ar krējumu	7	50	0,85	2,06	1,70	29,15
VI 12/1	Asorti augļu dzēriens		120	0,15	0,08	4,99	21,22
	Launags			20,20	19,49	44,28	435,34
V 11	Desu salāti	3,7,10	100	5,51	10,30	6,47	140,30
VI 31	Graudu maize ar sviestu	1;7	3./14	1,16	3,28	5,91	57,87
VI 29	Tēja piparmētru		150	0,00	0,00	7,48	29,93
	Abols (bruto 112.gr)		100	0,34	0,60	11,38	52,28
				7,01	14,18	31,24	280,38
	KOPA DIENA			32,66	39,51	99,00	883,95
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
	KOPĀ DIENĀ			0,00	0,00	0,00	0,00
	KOPA NEDEĻA			185,76	204,56	611,28	5069,55
	VIDEJI DIENA			37,15	40,91	122,26	1013,91