

## Ēdienkarte bērnu dārzam

13.04.2026-14.04.2026

Pirmdiena	Brokastis	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
V 6	Ola krējuma mērcē	3	60/15	8,36	9,73	04.2026	128,25
VI 44/1	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	3/38	2,94	3,33	20,54	127,62
VI 1/	Tomāts		30	0,40	0,05	0,80	5,25
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			11,70	13,11	25,09	02.2026
I 29/1	Rīsu vistas gaļas zupa	9	107/23	5,42	5,93	13,79	130,29
	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	143,92
	Rupjmaize "Druvienas"	1	9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salā		50	0,75	4,64	3,62	59,19
VI 17/3	Plūmju komposts		120	0,24	0,10	8,98	39,11
	Launags			19,65	23,74	65,92	558,87
	Sausās brokastis Corn Flakes	1	50	3,99	0,35	41,40	184,54
	Jogurts (dzeramais)	7	120	2,16	1,20	18,12	112,4
	Apelsīns(bruto80.gr)		60	0,60	0,12	4,98	25,2
				6,75	1,67	64,50	322,14
Otrdiena	KOPA DIENA			38,10	38,52	155,51	#VALUE!
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			11,61	9,60	48,31	326,22
I -1 /2	Skābeņu zupa	3;7;9	130	4,5	2,95	8,34	78,23
	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
II 26/2	Krējuma mērce ar garšsahnēm	1;7;9	20	0,52	2,32	1,51	29,08
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7	30	0,49	1,22	0,10	20,86
	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			19,04	21,09	45,33	460,64
II 34	Vārīts cīsiņš "Bērniem"		44	7,70	6,31	0,87	91,26
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
				8,86	9,59	10,53	164,11
	KOPA DIENA			39,51	40,28	104,17	950,97

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

## Ēdienkarte bērnodārzam

15.04.2026-16.04.2026

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
II 52/2	Aknu pastēte	9	20	3,35	7,11	0,33	78,70
	Pusdienas			<b>9,26</b>	<b>12,90</b>	<b>22,83</b>	<b>244,97</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 8/5	Uzpūtenis dzērveņu	1;	100	2,61	0,28	35,09	153,75
	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>18,88</b>	<b>21,19</b>	<b>83,31</b>	<b>602,27</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
				<b>11,92</b>	<b>15,80</b>	<b>15,13</b>	<b>250,40</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>KOPA DIENA</b>			<b>40,06</b>	<b>49,89</b>	<b>121,27</b>	<b>1097,64</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
II 43/1	Kīselis rabarberu		120	0,33	0,08	14,41	58,53
VI 49/3	Ūdens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			<b>22,87</b>	<b>20,65</b>	<b>58,49</b>	<b>513,11</b>
II 78	Kartupeļu-selerijas sakn.biezenis	7;9	120	3,47	5,57	20,52	146,10
V 15/2	Svaigu kāpostu -gurķu salāti		50	0,78	2,76	3,45	41,73
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
				<b>4,25</b>	<b>8,33</b>	<b>27,72</b>	<b>202,81</b>
				<b>38,06</b>	<b>39,65</b>	<b>136,40</b>	<b>1054,58</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 bērnu dārzam

17. apr

Piektdiena	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 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
	Pusdienas			7,03	6,22	18,42	158,36
I 46	Dārzeņu krēmzupa	9;11	130	10,98	13,99	12,15	216,58
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	26/124	9,55	13,40	20,22	239,71
V 55	Arābu salāti		50	0,68	4,66	3,41	58,24
	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			22,74	32,92	47,03	575,96
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
				11,34	10,80	29,57	261,31
	<b>KOPA DIENA</b>			<b>41,11</b>	<b>49,94</b>	<b>95,02</b>	<b>995,63</b>
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
				0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>KOPA DIENA</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>KOPA NEDEĻA</b>			<b>196,84</b>	<b>218,28</b>	<b>612,37</b>	<b>#VALUE!</b>
	<b>VIDEJI DIENA</b>			<b>39,37</b>	<b>43,66</b>	<b>122,47</b>	<b>#VALUE!</b>