

Ēdienkarte bērnu dārzam

08.06.2026.-09.06.2026

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	1,68	128,25
VI 44/1	Saldskābmaize ar sviestu	1;7	3/38	2,94	3,33	20,54	127,62
VI 1/	Svaigs gurķis		20	0,14	0,02	0,38	2,24
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			11,44	13,08	26,35	273,09
I 11	Svaigu kāpostu zupa	9	130/5	4,71	6,41	9,14	95,49
jūn.26	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
	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
V 73/2	Rupjmaize "Druvienas"	1	9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
	Marinētu -svaigu gurķu sal.		30	0,36	2,80	2,50	36,60
VI 17/3	Plūmju kompots		120	0,24	0,10	8,98	39,11
	Launags			18,55	22,38	60,15	501,48
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
Otrdiena	KOPA DIENA			41,33	46,26	116,07	1035,88
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
I 16/2	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,49
	Pusdienas			11,61	9,60	48,31	326,22
I 16/2	Rasoļņiks	9	130	2,74	2,29	12,10	80,16
	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 garšsāknēm	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			17,28	20,43	49,09	462,57
II 34	Vārīts cīsiņš "Bērniem"		44	7,70	6,31	0,87	91,29
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			37,75	39,62	107,93	952,90

alerģēni 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

Trešdiena	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
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			18,88	21,19	83,31	602,27
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
				11,92	15,80	15,13	250,40
Ceturtdiena	KOPA DIENA			37,83	43,21	116,86	1011,03
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			10,94	10,67	50,19	338,66
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	Ķīselis 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			22,87	20,65	58,49	513,11
IV 5	Kartupeļu biezputra	7;	120	3,04	3,53	18,52	117,97
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
				3,82	6,29	25,72	174,68
				37,63	37,61	134,40	1026,45

alergē: 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

