

m/a Lauks

Ēdienkarte bērnodārzam

31.08.2026-01.09.2026

Pirmdiena	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
	Tomāts		30	0,40	0,05	0,80	5,25
	Pusdienas			6,31	5,84	23,30	171,52
I 11	Svaigu kāpostu zupa	9	130/5	4,71	6,41	9,14	95,49
	Krējums 20%	7;	5	0,15	1,00	0,16	10,40
II 15/2	Aknu strogonovs	1;7;9	29/51	9,08	11,69	5,27	163,12
IV 2	Vārīti griķi		100	6,00	1,57	29,56	156,38
	Rupjmaize 'Druvienas'		9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
V 13/1	Svaigu gurķu -tomātu sal.ar krēj.	7	50	0,66	2,06	1,45	27,35
VI 17/3	Plūmju kompots		120	0,24	0,10	8,98	39,11
	Launags			21,55	22,95	59,98	518,59
IV85	Kartupeļu biezpiena plācenīši	1;37;	150	12,30	12,68	29,53	281,37
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
VI 9	Tēja ar citronu		150	0,03	0,00	3,1	12,5
				12,48	13,68	32,79	304,27
Otrdiena	KOPA DIENA			40,34	42,47	116,07	994,38
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 30/5	Sviestmaize	1;7	3./9	0,64	2,76	4,38	44,92
	Piens 2. %	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Pusdienas			11,01	9,31	44,10	304,32
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 17/1	Zivs kotlete	1;3;4	55	10,38	8,65	4,89	138,87
IV4	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 41	Svaigu gurķu sal.ar krējumu	7	50	0,52	2,57	1,32	54,97
	Saldskābmaize	1;	9,5	0,74	0,22	5,19	26,66
VI 12/3	Asorti augļu kompots		120	0,19	0,12	6,42	27,69
	Launags			19,27	17,70	43,90	437,84
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
				3,50	11,56	21,42	204,45
	KOPĀ DIENĀ			33,78	38,57	109,42	946,61

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

m/a Lūp

Ēdienkarte bērnodārzam

02.09.2026-03.09.2026

Trešdiena	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Enerģija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
IV 18/2	Rīsu biezputra	;7	150	2,55	3,74	18,82	119,06
K 13/2	Asorti ievārījums		20	0,14	0,10	12,14	50,17
VI 1/	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			2,69	3,84	34,71	184,21
I 15/2	Zirņu zupa (V)		130	10,26	4,38	14,83	138,46
	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
V 15/6	Svaigu kāpostusalāti ar zaļumiem	9	50	1,15	4,67	3,80	61,80
	Saldskābmaize	1;	9,5	0,74	0,22	5,19	26,66
VI 20/2	Zemeņu kompots		120	0,28	0,01	12,01	49,45
	Launags			25,01	22,23	70,12	580,91
III 23/1	Biezpiena masa	7	100	9,18	12,76	18,52	226,34
III 31/1	Ķīselis sarkano jāņogu(šķ)		120	0,29	0,03	18,38	73,86
	Bumbieris(skolas auglis)		100	0,50	0,30	12,4	51,72
				9,97	13,09	49,30	351,92
				37,67	39,16	154,13	1117,04
Ceturtdiena KOPA DIENA							
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.%	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Pusdienas			10,94	10,67	50,19	338,66
I 26	Ukrainas borsčs 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
VI 40/3	Kviešu pārslas	1;7	30/130	6,18	3,45	44,58	234,83
	jogurtul,8%						
VI 49/3	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			18,98	12,44	66,38	456,55
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
				41,84	38,91	131,70	1045,51

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

mfa luep

Ēdienkarte bērnu dārzam

04.sept

04.sept					Uzturvielas, g			Enerģija	
Piektdiena	Brokastis		alergēni	svars gr		Tauki	Ogļhidr.	kcal	
II 34/2	Vārīta sardele		1;6;7	42		7,70	6,31	0,87	91,26
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
	Svaigs gurķis			25		0,18	0,03	0,43	2,80
	Pusdienas					10,83	11,31	25,61	251,54
I 31	Veģetārā siera zupa		7	150		4,85	6,66	10,48	121,33
	Krējums 20%		7;	5		0,15	1,00	0,16	10,40
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.		1;9	26/124		9,55	13,40	20,22	239,71
	Tomāts			30		0,40	0,05	0,80	5,25
	Saldskābmaize		1;	9,5		0,74	0,22	5,19	26,66
VI 49/3	Udens ar augļiem			150		0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags					16,18	21,36	55,04	478,47
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	5./18		1,25	4,69	8,61	81,69
	Bumbieris(skolas auglis)			100		0,50	0,30	12,4	51,72
						8,22	9,04	41,70	278,80
	KOPĀ DIENA					35,23	41,71	122,35	1008,81
					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
	KOPĀ NEDEĻA					188,86	200,82	633,67	5112,45
	VIDEJI DIENA					37,77	40,16	126,73	1022,49