

Ēdienkarte bērnu dārzam

12.10.2026-13.10.2026

Pirmdienā	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	Skābeņu 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 12/1	Rupjmaize	1	10	0,73	0,12	5,80	28,60
	Asorti augļu dzēriens		120	0,15	0,08	4,99	21,22
	Launags			17,06	16,50	46,59	404,72
V 87	Pankūkas Sevišķās	1,3,7	120	6,84	19,56	37,30	372,90
	Zemeņu ievārījums (Pūre)		20	0,01	0,01	9,48	39,08
VI 9	Tēja ar citronu		150	0,03	0,00	3,1	12,50
				6,88	19,57	49,88	424,54
Otrdienā	KOPA DIENA			37,39	52,18	109,23	1079,04
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
I 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;	10,5	0,65	0,12	6,11	29,09
	Citronu udens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			19,64	20,08	47,78	452,30
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			39,26	34,30	114,54	926,5

alerg 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

Ēdienkarte bērnu dārzam

14.10.2026-15.10.2026

trešdiena	Brokastis	alergēni	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;	10,5	0,65	0,12	6,11	29,09
III 23/1	Biezpiena masa	7	100	9,18	12,76	18,52	226,34
III 25/1	Kīselis zemeņu		130	0,49	0,00	15,49	63,68
VI 49/3	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			16,96	20,84	51,99	465,43
IV 24	Zemnieku brokastis	3;9	150	12,48	9,67	20,04	216,97
	Svaigs gurķis		25	0,18	0,03	0,43	2,80
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
				17,61	12,70	27,37	294,17
Ceturtdiena	KOPA DIENA			45,18	43,56	114,24	1035,92
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 49/2	Cūkgaļas sautējums	9	31/99	11,38	10,88	10,71	185,39
33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Saldskābmaize	1;	10,5	0,65	0,12	6,11	29,09
VI 40	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			16,39	18,45	30,77	355,61
III 8/5	Uzpūtenis sarkano jāņogu	1	80	2,09	0,22	28,07	123,60
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Abols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,38	52,28
				7,38	3,82	46,35	249,68
	KOPĀ DIENĀ			29,69	29,89	124,06	885,66

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, 10- sinepes 11- sezama sēkl.

Sastādīja

I. Kupše

Ēdienkarte bērnodārzam

16.10.2026

piektdiena		alerģēni	svars gr		Uzturvielas, g			Energija kcal
					Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 30	Piena prosas zupa	7	150		5,48	3,51	26,51	159,47
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18		1,24	3,05	8,59	66,81
	Tomāts		30		0,40	0,05	0,80	5,25
	Pusdienas				7,12	6,61	35,90	231,53
II 5	Cūkgaļas gulašs	1;7;9	33./47		8,73	16,46	3,56	197,37
IV 1	Vārīti rīsi	9;	100		3,10	0,39	31,32	141,21
	Rupjmaize	1	10		0,73	0,12	5,80	28,60
VI 15/3	Svaigu kāpostu-gurķu salāti		30		0,47	1,66	2,07	25,04
VI 16	Abolu sulas dzēriens		120		0,51	0,91	23,26	103,28
	Bumbieris(skolas auglis)		100		0,50	0,30	12,4	51,72
	Launags				14,04	19,84	78,41	547,22
VI 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
					6,67	13,58	19,86	228,10
	KOPA DIENA				27,83	40,03	134,17	1006,85
					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				179,35	199,96	596,24	4933,98
	VIDEJI DIENA				35,87	39,99	119,25	986,80