

Ēdienkarte bērnodārzam (dieta Nr 3)
12.10.2026-13.10.2026

Saskaņots:
[Signature]

Pirmdiena	Brokastis	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
V80	Vārīta ola	3	60	7,74	6,72	0,42	93,12
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
V 73/2 VI 1	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,46	4,71	3,65	58,81
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			8,26	15,72	15,69	240,81
I -1/2	Skābeņu zupa	3;;9	130	4,55	3,11	7,63	76,81
I 14	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
	Rudzu maize ar šķelt. graud.		12	0,79	0,19	6,43	32,60
VI 12/1	Asorti augļu dzēriens		120	0,15	0,08	4,99	21,22
	Launags			17,03	15,97	47,13	402,48
IV 34 D 1	Ābolu pankūkas		120	4,79	15,23	35,29	298,19
	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
				4,83	15,24	47,87	349,77
Otrdiena	KOPA DIENA			30,12	46,93	110,69	993,06
V 14/2	Vinigrets	9	100	1,46	9,33	8,90	125,40
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			1,52	13,62	20,52	214,28
I10	Svaigu kāpostu borčš arC/g	9	130/5	4,47	6,37	11,68	122,18
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
II 12	Teftelis tvaikots	1;9	60	11,21	9,19	10,59	170,16
II 26/2 D1	Mērce ar garšsagnēm	9	30	0,64	2,83	4,10	44,48
IV 4	Vārīti kartupeļi		110	2,28	0,11	16,85	77,52
V 32/4	Salāti "Pavasaris"		50	0,73	0,94	2,63	21,92
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			19,44	19,73	53,90	475,16
IV 21 D	Kukurūzas biezputra		150	1,94	1,32	34,81	149,88
K 13/2	Asorti ievārījums		20	0,14	0,1	12,14	50,17
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Ekoloģ. rīsu -kok. dzēriens		150	0,35	1,35	4,20	30,00
				2,49	7,06	59,02	303,95
	KOPA DIENA			23,45	40,41	133,44	993,39

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 (dieta Nr 3)

14.10.2026-15.10.2026

trešdiena	Brokastis	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
IV 21 D1	Piena zupa ar makaroniem		150	1,88	4,65	23,39	143,81
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Tomāts		30	0,40	0,05	0,80	5,25
	Pusdienas			2,34	8,99	32,06	222,96
I 27/2	Dārzeņu zupa ar vistu	9	132/18	6,16	4,94	11,08	113,47
				6,36	4,08	0,06	62,37
III 5 D	Piena ķīselis(arsojas pienu)		100	3,10	6,68	19,13	148,96
III 25/1	Ķīselis zemeņu		130	0,49	0,00	15,49	63,63
I 49/3	Rudzu maize ar šķelt.graud.		12	0,79	0,19	6,43	32,60
	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			16,93	15,91	52,51	422,73
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
	Ekoloģ. rīsu -kok.dzēriens		150	0,35	1,35	4,20	30,00
				13,01	11,05	24,67	249,77
Ceturtdiena	KOPA DIENA			32,28	35,95	109,24	895,46
IV 20 D	Mannā biezputra	1;	150	1,70	5,66	17,1	126,15
	Zemeņu ievārījums(Pūre)		20	0,01	0,01	9,48	39,08
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Rīsu galete		10	0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5	0,00	4,00	0,00	36,00
	Pusdienas			1,77	9,96	38,20	254,11
I 24	Zivju zupa	4;9	120/10	3,64	3,14	11,84	90,20
II 49/2	Cūkgaļas sautējums	9	31/99	11,38	10,88	10,71	185,39
	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Rudzu maize ar šķelt.graud.		12	0,79	0,19	6,43	32,60
	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
	Launags			16,42	17,94	31,14	352,98
III 8/5	Uzpūtenis sarkano jāņogu	1	80	2,09	0,22	28,07	123,00
	Ekoloģ. rīsu -kok.dzēriens		150	0,35	1,35	4,20	30,00
	Ābols (skolas auglis)		100	0,34	0,60	11,38	52,28
				2,78	2,17	43,65	205,28
	KOPA DIENA			20,97	30,07	112,99	812,37

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

