SIA ZĀLĪTES A

Saskaņots:

Ēdienkarte bērnudārzam (dieta Nr 3)

09.11.2026-10.11.2026

		alergēni	svars gr		Uzturvielas, g			Enerģija
					Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	kcal
Pirmdiena	Brokastis							
V80	*Vārīta ola*	*3*	60		7,74	6,72	0,42	93,12
	Rīsu galete		10		0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5		0,00	4,00	0,00	36,00
V 73/2	*Marinētu -svaigu gurķu sal.*		50		0,46	4,71	3,65	58,81
VI 1	*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**
					30,12	**46,93**	**110,69**	**993,06**
Otrdiena	*KOPĀ DIENĀ*							
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 garšsaknēm*	*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**
	KOPĀ DIENĀ				**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

SIA ZĀLĪTES A

Saskaņots:

Ēdienkarte bērnudārzam (dieta Nr 3)

12.11.2026-13.11.2026

trešdiena	Brokastis	alergēni	svars gr		Uzturvielas, g			Enerģija
					Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	kcal
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
	Rudzu maize ar šķelt.graud.		12		0,79	0,19	6,43	32,60
VI 49/3	Ūdens 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
VI 1	Tēja		150		0,00	0,00	3,75	14,98
					12,66	**9,7**	**24,22**	**234,75**
Ceturtdiena	KOPĀ DIENA				**31,93**	**34,60**	**108,79**	**880,44**
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
	Ūdens 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**
	KOPĀ DIENA				**20,97**	**30,07**	**112,99**	**812,37**

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

SIA ZĀLĪTES A

Saskaņots:

Ēdienkarte bērnudārzam (dieta Nr 3)

14.nov

piektdiena	Brokastis	alergēni	svars gr		Uzturvielas, g Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	Enerģija kcal
I 30 BL	Piena prosas zupa		150		4,44	1,94	15,34	102,71
	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				**4,90**	**6,28**	**24,01**	**181,86**
II 5D2D3	Cūkgaļas gulašs	1;9	33./47		8,90	17,98	4,86	216,99
IV1	Vārīti rīsi	9;	100		3,10	0,39	31,32	141,21
VI 15/3	Svaigu kāpostu-gurķu salāti		30		0,47	1,66	2,07	25,04
I 49/3	Ūdens ar augļiem		150		0,03	0,02	0,32	1,70
	Ekoloģ. rīsu -kok.dzēriens		150		0,35	1,35	4,20	30,00
	Launags				**12,85**	**21,40**	**42,77**	**414,94**
V 10 D1:D3	Gaļas salāti		100		10,65	19,67	8,35	253,09
	Rīsu galete		10		0,06	0,29	7,87	37,90
	Margarīns Baker standart		5		0,00	4,00	0,00	36,00
VI 29	Tēja piparmētru		150		0,00	0,00	7,48	29,93
	Ābols (skolas auglis)		100		0,34	0,60	11,38	52,28
					11,05	**24,56**	**35,08**	**409,20**
	KOPA DIENA				**28,80**	**52,24**	**101,86**	**1006,00**
					0,00	**0,00**	**0,00**	**0,00**
					0,00	**0,00**	**0,00**	**0,00**
					0,00	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	KOPĀ DIENĀ				**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	KOPĀ NEDEĻA				**135,27**	**204,25**	**567,77**	**4685,26**
	VIDĒJI DIENA				**27,05**	**40,85**	**113,55**	**937,05**

Sastādīja I.Kupše