

Ēdienkarte bērnu dārzam

19.05.2025-20.05.2025

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
V 69	Svaigu tomātu salāti ar krējumu		30	0,47	1,49	1,10	19,91
	Rupjmaize "Druvienas"	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 10/2	Abolu kompots		120	0,16	0,29	8,47	37,12
	Launags			17,82	18,28	55,41	460,17
I 20	Piena auzu pārslu zupa	1,7	150	4,07	2,77	14,51	99,18
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Bumbieris (bruto 78gr)		70	0,35	0,21	8,71	38,16
				5,66	6,03	31,81	204,15
Otrdienā	KOPA DIENA			36,93	40,42	99,98	914,10
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
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
V 32/2	Salāti "Pavasaris"	7	50	0,89	3,69	2,28	46,17
VI 49	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
	Launags			18,96	24,85	48,89	500,65
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			38,58	39,07	115,65	974,80

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

21.05.2025-22.05.2025

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
	Tomāts		25	0,28	0,05	0,95	5,33
	Pusdienas			7,89	6,12	35,40	232,40
I 27/2	Dārzeņu zupa ar vistu	9	132/18	6,16	4,94	11,08	113,47
III 23/1	Krējums 20%	7	15	0,45	3,00	0,47	31,20
	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,39	53,32
	Biezpiena masa	7	100	9,18	12,76	18,52	226,34
	Ķīselis dzērveņu		120	0,32	0,34	22,30	92,42
III 26	Udens ar augļiem		150	0,03	0,02	0,32	1,70
VI 49/3	Launags			17,62	21,50	63,08	518,45
II 78	Kartupeļu biezenis	7;9	120	3,47	5,57	20,52	146,10
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļum.	9	50	1,15	4,67	3,80	61,80
VI 1	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
				4,62	10,24	28,07	222,88
Ceturtdiena	KOPA DIENA			30,13	37,86	126,55	973,73
VI 30/4	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Vārītā desa "Bērniem"	1;3;9	25	3,00	3,95	0,43	49,25
VI 1	Banāns (bruto 89.gr)		60	0,72	0,12	11,94	51,72
	Tēja		150	0,00	0,00	3,75	14,98
	Pusdienas			4,96	7,12	24,71	182,76
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
V 34/2	Redīsu salāti ar eļļu		50	0,49	5,13	3,95	64,15
	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
VI 49	Citronu ūdens		150	0,05	0,00	0,18	1,00
III 28/2	Asorti ķīselis (biezais)		100	0,11	0,02	20,03	180,74
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Launags			18,91	25,44	76,33	712,19
IV 3	Vārīti makaroni	1;	100	4,20	1,06	29,40	179,28
	Siers Krievijas puscietais 45%	7;	15	3,35	4,75	0,00	56,15
VI 1							
	Tēja augļu		130	0,34	0,07	3,26	14,97
				7,89	5,88	32,66	250,4
	KOPĀ DIENĀ			31,76	38,44	133,7	1145,35

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

23.05.2025

piektdiena		alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
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
	Piens 2.% (skolas)	7	150	4,95	3,00	6,9	74,40
	Sviestmaize	1;7	3./18	1,24	3,05	8,59	66,81
	Pusdienas			10,87	10,62	50,09	340,39
I 13	Skābu kāpostu zupa	9	150/8	6,70	3,62	9,95	99,17
	Krējums 20%	7	3	0,09	0,60	0,09	6,24
IV 39/2	Pērļu grūbas ar dārzeņiem	9;	150	4,16	1,89	28,11	145,87
II 26/2	Krējuma mērce ar garšsākņēm	1;7;9	30	0,78	3,48	2,27	43,63
	Rupjmaize "Druvienas"		9,5	0,71	0,12	5,42	26,74
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7	50	0,82	2,04	3,19	34,76
VI 12/1	Asorti augļu dzēriens		120	0,15	0,08	4,99	21,22
	Launags			13,41	11,83	54,02	377,63
V 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
	KOPĀ DIENĀ			30,95	36,03	123,97	946,12
				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			168,35	191,82	599,85	4954,10
	VIDEJI DIENĀ			33,67	38,36	119,97	990,82