

## Ēdienkarte nedēļai: 13.06.2022 - 17.06.2022

13.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)  
Grupa: 1-2

Pirmdiena 13.06.2022			Otrdiena 14.06.2022			Trešdiena 15.06.2022			Ceturtdiena 16.06.2022			Piektdiena 17.06.2022																							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal																				
<b>Brokastis</b>																																			
Prosas biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (200g/135,2 kcal) Augļu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/28,5 kcal) Cepumi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/32,2 kcal)			Makaroni ar sieru bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/131,6 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			Rīsu biezputra bērniem līdz 3 gadiem [A07] (180g/120,6 kcal) Kakao ar pienu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/66,7 kcal) Barankas bērniem līdz 3 gadiem [A01] (10g/15,1 kcal)			Viltotie varenīki bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (90g/155,7 kcal) IEBIEZINĀTS PIENS 1-2 [A01, A07] (10g/24,3 kcal) Kumelīšu tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Baltmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)			Makaronu piena zupa bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/116,1 kcal) Sviestmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (23g/52,2 kcal)			168,3																				
<b>Pusdienas</b>																																			
Dārzeņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/72,0 kcal) Plovs bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/219,4 kcal) Burkānu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/33,3 kcal) Kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (25g/39,3 kcal)			Cūkgāļas buljons ar rīsiem bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/58,8 kcal) Kartupeļu biezenis bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/107,7 kcal) Mājas kolletes bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/134,2 kcal) Redīsu salāti bērniem līdz 3 gadiem [A07] (35g/17,3 kcal) Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem līdz 3 gadiem (100g/22,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (25g/39,3 kcal)			Borščs ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/74,7 kcal) Makaroni bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (100g/114,5 kcal) Vistas gaļas kotlete bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (60g/122,7 kcal) Tomātu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/29,9 kcal) Svaigtu ogu kompots bērniem līdz 3 gadiem (100g/26,8 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (25g/39,3 kcal)			Pupiņu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/82,0 kcal) Mājas cepetis bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (160g/191,5 kcal) Tomātu-gurķu salāti ar krējumu 1-2 [A07] (40g/14,4 kcal) Kiselis bērniem līdz 3 gadiem [A01] (100g/26,9 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (25g/39,3 kcal)			Puķu kāpostu zupa ar krējumu bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/62,2 kcal) Vārīti grūbu putraini bērniem līdz 3 gadiem [A07] (100g/98,0 kcal) Maltās gaļas mērce bērniem līdz 3 gadiem [A01] (60g/104,8 kcal) Biešu salāti bērniem līdz 3 gadiem (40g/34,0 kcal) Ābolu kompots 1-2 (100g/29,0 kcal) Rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (25g/39,3 kcal)			6,9			21,2			6,9			168,3											
<b>Launags</b>																																			
Plānās pankūkas ar ievārījumu bērniem līdz 3 gadiem [A01, A03, A07] (65g/223,5 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/55,6 kcal) Zemenes 1-2 (70g/17,8 kcal)			Sautēti dārzeņi bērniem līdz 3 gadiem [A01] (100g/55,4 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Tēja bērniem līdz 3 gadiem (150g/27,2 kcal) Ābolu bērniem līdz 3 gadiem (100g/54,0 kcal)			Cepti vārītie kartupeļi bērniem līdz 3 gadiem (100g/102,6 kcal) Svaigs gurķis bērniem līdz 3 gadiem (30g/3,6 kcal) Cigoriņu dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/58,3 kcal) Bumbieri bērniem 1-2 (100g/56,2 kcal)			Kukurūzas pārslas 1-2 [A01] (20g/59,1 kcal) Piens bērniem līdz 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal) Banāni bērniem līdz 3 gadiem (60g/47,2 kcal)			Zivju salāti bērniem līdz 3 gadiem [A03, A04] (100g/88,8 kcal) Launaga rupjmaize bērniem līdz 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal) Kakao dzēriens bērniem līdz 3 gadiem [A01, A07] (150g/55,6 kcal) Bumbieri bērniem 1-2 (100g/56,2 kcal)			8,2			48,4			8,2			296,9											
<b>Uzturvērtības kopā</b>																																			
34,9			131,4			26,3			883,7			8,5			48,4			8,2			296,9			8,4			36,2			5,9			232,0		
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			
<b>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>																																			