

## Ēdienkarte nedēļai: 13.06.2022 - 17.06.2022

### 13.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi)

Grupa: 3-6

| 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><br>Prosas biezputra bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/160,2 kcal)<br>Augļu teļa bērniem no 3 gadiem (200g/28,5 kcal)<br>Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal)                                                                                                                  |       |       | <b>Brokastis</b><br>Makaroni ar sieru bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (120g/165,2 kcal)<br>Cigorīņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal)<br>Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)                                                                                                                                                                                                                  |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rīsu biezputra bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal)<br>Kakao ar pienu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/66,7 kcal)<br>Barankas bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/30,1 kcal)                                                                                                                                                                                      |       |       | <b>Brokastis</b><br>Viltotie varenīki bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal)<br>IEBIEZINATS PIENS 3-6 [A01, A07] (15g/36,5 kcal)<br>Kumelišu teļa bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal)<br>Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)                                                                      |       |       | <b>Brokastis</b><br>Makaronu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/116,1 kcal)<br>Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/65,1 kcal)                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |
| 6,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 43,9  | 7,3   | 253,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6,2   | 43,9  | 7,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 253,1 | 6,2   | 43,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,3   | 253,1 | 6,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 43,9  | 7,3   | 253,1 |
| <b>Pusdienas</b><br>Dārzenu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/84,6 kcal)<br>Plovs bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/244,8 kcal)<br>Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/43,3 kcal)<br>Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/26,9 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Cukrģaļas buljons ar rīsiem bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/58,8 kcal)<br>Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/124,7 kcal)<br>Mājas kotletes bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/171,7 kcal)<br>Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem [A07] (50g/24,9 kcal)<br>Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem no 3 gadiem (150g/22,0 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Borščs ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/85,8 kcal)<br>Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/139,8 kcal)<br>Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/138,9 kcal)<br>Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (45g/31,7 kcal)<br>Svaigu ogu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/28,6 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Pupiņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/108,7 kcal)<br>Mājas cepetis bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/240,2 kcal)<br>Tomātu-gurķu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/23,8 kcal)<br>Kiselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/26,9 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Puķu kāpostu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/78,2 kcal)<br>Vārīti grūbu putraini bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/98,0 kcal)<br>Maltas gaļas merce bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/146,0 kcal)<br>Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/44,6 kcal)<br>Ābolu komposts 3-6 (150g/38,4 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       |       |
| 23,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 49,4  | 17,2  | 446,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23,7  | 49,4  | 17,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 446,7 | 23,7  | 49,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 17,2  | 446,7 | 23,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 49,4  | 17,2  | 446,7 |
| <b>Launags</b><br>Plānās pankūkas ar ievārījumu bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (70g/284,0 kcal)<br>Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/67,5 kcal)<br>Zemenes 3-6 (100g/25,4 kcal)                                                                                                        |       |       | <b>Launags</b><br>Sautēti dārzeņi bērniem no 3 gadiem [A01] (140g/78,7 kcal)<br>Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Teļa bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal)<br>Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/54,0 kcal)                                                                                                                                                                                              |       |       | <b>Launags</b><br>Cepti vārītie kartupeļi bērniem no 3 gadiem (100g/115,4 kcal)<br>Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (45g/5,1 kcal)<br>Cigorīņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal)<br>Bumbieri 3-6 (100g/55,6 kcal)                                                                                                                                                        |       |       | <b>Launags</b><br>Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (35g/103,4 kcal)<br>Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal)<br>Banāni bērniem no 3 gadiem (85g/67,8 kcal)                                                                                                                                                                  |       |       | <b>Launags</b><br>Zivju salāti bērniem no 3 gadiem [A03, A04] (160g/132,7 kcal)<br>Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/67,5 kcal)<br>Bumbieri 3-6 (100g/55,6 kcal)                                                                                                                                  |       |       |       |
| 10,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 61,6  | 10,6  | 376,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,2  | 61,6  | 10,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 376,9 | 10,2  | 61,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,6  | 376,9 | 10,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 61,6  | 10,6  | 376,9 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,1 154,9 35,1 1076,7<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                    |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,6 117,8 32,0 909,0<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>35,2 130,2 36,0 960,3<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>51,8 133,2 27,7 965,5<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                         |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,9 114,8 34,4 920,7<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |

## Ēdienkarte nedēļai: 13.06.2022 - 17.06.2022

### 13.pirmsskolas izglītības iestāde (maksas pakalpojumi) Grupa: 3-6

| 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><br>Prosas biezputra bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/160,2 kcal)<br>Augļu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/28,5 kcal)<br>Cepumi bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/64,4 kcal)                                                                                                                  |       |       | <b>Brokastis</b><br>Makaroni ar sieru bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (120g/165,2 kcal)<br>Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal)<br>Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)                                                                                                                                                                                                                  |       |       | <b>Brokastis</b><br>Rīsu biezputra bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal)<br>IEBIEZINATS PIENS 3-6 [A01, A07] (15g/36,5 kcal)<br>Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal)<br>Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)                                                                                                                                       |       |       | <b>Brokastis</b><br>Viltotie varenīki bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (100g/190,4 kcal)<br>IEBIEZINATS PIENS 3-6 [A01, A07] (15g/36,5 kcal)<br>Kumelišu tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal)<br>Baltmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/32,9 kcal)                                                                      |       |       | <b>Brokastis</b><br>Makaronu piena zupa bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/116,1 kcal)<br>Sviestmaize bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (25g/65,1 kcal)                                                                                                                                                                                                                             |       |       |       |
| 6,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 43,9  | 7,3   | 253,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6,2   | 43,9  | 7,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 253,1 | 6,2   | 43,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,3   | 253,1 | 6,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 43,9  | 7,3   | 253,1 |
| <b>Pusdienas</b><br>Dārzenu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/84,6 kcal)<br>Plovs bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/244,8 kcal)<br>Burkānu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/43,3 kcal)<br>Kompots bērniem no 3 gadiem (150g/26,9 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Cukrģaļas buljons ar rīsiem bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/58,8 kcal)<br>Kartupeļu biezenis bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/124,7 kcal)<br>Mājas kotletes bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (80g/171,7 kcal)<br>Redīsu salāti bērniem no 3 gadiem [A07] (50g/24,9 kcal)<br>Augļu - ogu sulas dzēriens bez cukura bērniem no 3 gadiem (150g/22,0 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Boršs ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/85,8 kcal)<br>Makaroni bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (100g/139,8 kcal)<br>Sautēti vistas gabaliņi bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/138,9 kcal)<br>Tomātu salāti bērniem no 3 gadiem (45g/31,7 kcal)<br>Svaigu ogu komposts bērniem no 3 gadiem (150g/28,6 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Pupiņu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/108,7 kcal)<br>Mājas cepetis bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/240,2 kcal)<br>Tomātu-gurķu salāti ar krējumu 3-6 [A07] (50g/23,8 kcal)<br>Kiselis bērniem no 3 gadiem [A01] (150g/26,9 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       | <b>Pusdienas</b><br>Puķu kāpostu zupa ar krējumu bērniem no 3 gadiem [A07] (200g/78,2 kcal)<br>Vārīti grūbu putraini bērniem no 3 gadiem [A07] (100g/98,0 kcal)<br>Maltas gaļas merce bērniem no 3 gadiem [A01] (80g/146,0 kcal)<br>Biešu salāti bērniem no 3 gadiem (50g/44,6 kcal)<br>Ābolu komposts 3-6 (150g/38,4 kcal)<br>Rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (30g/47,1 kcal) |       |       |       |
| 23,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 49,4  | 17,2  | 446,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 26,0  | 46,9  | 17,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 449,2 | 22,4  | 52,6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,3  | 471,9 | 25,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 46,4  | 17,5  | 446,7 |
| <b>Launags</b><br>Plānās pankūkas ar ievārījumu bērniem no 3 gadiem [A01, A03, A07] (70g/284,0 kcal)<br>Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/67,5 kcal)<br>Zemenes 3-6 (100g/25,4 kcal)                                                                                                        |       |       | <b>Launags</b><br>Sautēti dārzeņi bērniem no 3 gadiem [A01] (140g/78,7 kcal)<br>Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Tēja bērniem no 3 gadiem (200g/27,2 kcal)<br>Āboli bērniem no 3 gadiem (100g/54,0 kcal)                                                                                                                                                                                              |       |       | <b>Launags</b><br>Cepti vārītie kartupeļi bērniem no 3 gadiem (100g/115,4 kcal)<br>Svaigs gurķis bērniem no 3 gadiem (45g/5,1 kcal)<br>Cigoriņu dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/70,4 kcal)<br>Bumbieri 3-6 (100g/55,6 kcal)                                                                                                                                                       |       |       | <b>Launags</b><br>Kukurūzas pārslas 3-6 [A01] (35g/103,4 kcal)<br>Piens bērniem no 3 gadiem [A07] (150g/60,6 kcal)<br>Banāni bērniem no 3 gadiem (85g/67,8 kcal)                                                                                                                                                                  |       |       | <b>Launags</b><br>Zivju salāti bērniem no 3 gadiem [A03, A04] (160g/132,7 kcal)<br>Launaga rupjmaize bērniem no 3 gadiem [A01] (20g/31,4 kcal)<br>Kakao dzēriens bērniem no 3 gadiem [A01, A07] (200g/67,5 kcal)<br>Bumbieri 3-6 (100g/55,6 kcal)                                                                                                                                  |       |       |       |
| 10,2                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 61,6  | 10,6  | 376,9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,6   | 33,9  | 5,7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 191,3 | 5,7   | 40,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7,4   | 246,5 | 6,3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 43,4  | 3,7   | 231,8 |
| <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,1 154,9 35,1 1076,7<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                    |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,6 117,8 32,0 909,0<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>35,2 130,2 36,0 960,3<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>51,8 133,2 27,7 965,5<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                         |       |       | <b>Uzturvērtības kopā</b><br>40,9 114,8 34,4 920,7<br>Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |       |