APSTIPRINU

vadītāja _____ E.Beļska

Ēdienkarte nedēļai: 23.01.2023 - 27.01.2023

1. pirmsskola - Jāņtārpiņš

Grupa: Dieta b. lakt.

Pirmdiena 23.01.2023				Otrdiena 24.01.2023				Trešdiena 25.01.2023				Ceturtdiena 26.01.2023				Piektdiena 27.01.2023			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**				**Brokastis**			
Rīsu biezputra 6.5.BL (200g/212,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Omlete 2.1.BL [A03] (100g/122,4 kcal) Bezglūtena maize (28g/59,1 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Prosas biezputra 6.1. BL (200g/199,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Ķirbju pankūkas 1.4. BL [A01] (100g/317,3 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				Griķu biezputra 1.5.BL (200g/231,5 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)			
2,7	**43,5**	**4,8**	**225,9**	**8,5**	**22,8**	**8,1**	**201,2**	**2,7**	**38,7**	**5,5**	**212,9**	**2,5**	**65,6**	**10,1**	**368,7**	**3,8**	**46,4**	**5,1**	**245,1**
Pusdienas				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**				**Pusdienas**			
Zirņu krēmzupa BL 1.1. (200g/81,9 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1.BL (100g/208,5 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar eļļu 4.4. (70g/50,1 kcal) Bezglutēna grauzdiņi (28g/59,1 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)				Biešu zupa 1.2.BL (200g/118,1 kcal) Zivju tefteļi mērcē BL 1.2. [A04] (100g/101,4 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Tomātu gurķu salāti ar eļļu 4.3. (70g/34,7 kcal) Maize rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Upeņu dzēriens 1.2. (150g/26,4 kcal)				Harčo 1.3. BL (200g/136,5 kcal) Vistas gaļas kotlete 1.3.BL (88g/163,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 1.3. BL (55g/59,4 kcal) Maize formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				Veģetārā dārzeņu zupa 3.5.BL (200g/73,0 kcal) Vistas čahohbili 1.4. BL (100g/193,5 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)				Pupiņu zupa 1.5. BL (200g/179,8 kcal) Viltotais zaķis 1.5. BL (70g/218,1 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4.BL (100g/93,3 kcal) Ķirbju-biešu salāti ar sēkliņam 1.5. (65g/74,8 kcal) Maize formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Bumbieru dzēriens 1.1. (150g/48,0 kcal)			
27,4	**58,3**	**25,4**	**515,8**	**22,5**	**51,5**	**15,5**	**442,6**	**25,9**	**50,3**	**20,8**	**499,5**	**22,4**	**62,8**	**16,9**	**499,8**	**28,5**	**62,2**	**29,1**	**650,4**
Launags				**Launags**				**Launags**				**Launags**				**Launags**			
Griķi ar piedevu 6.2. (100g/188,3 kcal) Rīsu dzēriens 1.1. B.L. (150g/99,0 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				Mazās pankūciņas ar ievārījumu 1.2. BL [A01] (102g/264,0 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				Smalkmaizīte ar kanēli 1.3. BL [A01] (65g/221,5 kcal) Rīsu dzēriens 1.1. B.L. (150g/99,0 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal)				Cepeškrāsnī cepti kartupeļi 1.4. (100g/164,5 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				Bezglūtena makaroni (100g/168,4 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)			
5,4	**59,1**	**5,6**	**308,4**	**1,2**	**59,4**	**8,0**	**316,0**	**2,1**	**71,0**	**7,4**	**358,5**	**3,3**	**25,4**	**7,6**	**186,8**	**3,8**	**44,0**	**3,2**	**229,2**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
35,5	**160,9**	**35,8**	**1050,1**	**32,2**	**133,7**	**31,6**	**959,8**	**30,7**	**160,0**	**33,7**	**1070,9**	**28,2**	**153,8**	**34,6**	**1055,3**	**36,1**	**152,6**	**37,4**	**1124,7**
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 14,0000				**Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 17,3000**				**Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 18,3000**				**Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 16,1000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 12,4000**			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 460g; Dārzeņi 789g; Kartupeļi 522g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 412g;

Sagatavoja: Vad. vietnieks A.Tipsis, šefpavāre I.Skrupska

APSTIPRINU

vadītāja _____ E.Beļska

Ēdienkarte nedēļai: 23.01.2023 - 27.01.2023

1. pirmsskola - Jāņtārpiņš

Grupa: 2 - 6 gadi

Pirmdiena 23.01.2023				Otrdiena 24.01.2023				Trešdiena 25.01.2023				Ceturtdiena 26.01.2023				Piektdiena 27.01.2023			
Olb.	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**	**Olb.**	**Ogļh.**	**Tauki**	**Kcal**
Brokastis Rīsu biezputra 1.1. [A07] (200g/161,9 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				**Brokastis** Omlete 2.1. [A03, A07] (100g/121,2 kcal) Gurķis 3.2. (50g/6,1 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)				**Brokastis** Prosas biezputra ar sviestu 3.4. [A07] (200g/214,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal)				**Brokastis** Biezpiena masa ar saldo krējumu 5.5. [A07] (100g/179,7 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Ābols 1.4. (70g/37,7 kcal)				**Brokastis** Mannā biezputra ar ievārījumu 1.5. [A01, A07] (200g/146,5 kcal) Kakao dzēriens 2.3. [A07] (150g/75,2 kcal)			
5,1	**27,5**	**5,0**	**175,5**	**13,0**	**13,9**	**10,4**	**202,5**	**6,4**	**35,1**	**6,9**	**227,9**	**13,9**	**18,4**	**11,2**	**231,1**	**8,7**	**34,3**	**5,3**	**221,7**
Pusdienas Zivju zupa 1.4. [A04, A07] (200g/70,4 kcal) Maltās gaļas mērce 1.1. [A01, A07] (100g/147,2 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Burkānu salāti ar eļļu 4.4. (70g/50,1 kcal) Baltmaize 6.3 [A01] (28g/72,0 kcal) Ābolu dzēriens 1.1. (150g/47,2 kcal)				**Pusdienas** Biešu zupa 5.2. [A07] (200g/92,7 kcal) Zivju tefteļi ar bešamela mērci 1.2. [A01, A03, A04, A07] (160g/203,6 kcal) Rīsi 6.1. (100g/115,4 kcal) Tomātu gurķu salāti ar eļļu 4.3. (70g/34,7 kcal) Maize rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Upeņu dzēriens 1.2. (150g/26,4 kcal)				**Pusdienas** Harčo 1.3. (200g/81,1 kcal) Vistas gaļas kotlete 2.4. [A01, A03] (88g/200,8 kcal) Vārīti kartupeļi 2.2. (100g/69,0 kcal) Svaigu kāpostu salāti ar puraviem 1.3. [A07] (60g/39,8 kcal) Maize formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 2.3. (150g/35,0 kcal)				**Pusdienas** Veģetārā dārzeņu zupa 3.5. [A07] (200g/92,5 kcal) Vista tomātu mērcē (čahohbili) 1.4.. [A07] (100g/195,3 kcal) Griķi 2.3. (100g/124,2 kcal) Paprika 1.4. (50g/10,2 kcal) Maize rudzu 2.1. [A01] (20g/46,6 kcal) Žāvētu aprikožu dzēriens 4.2. (150g/52,3 kcal)				**Pusdienas** Pupiņu zupa 1.5. [A07] (200g/166,9 kcal) Viltotais zaķis 1.5. [A03] (70g/234,3 kcal) Kartupeļu biezputra 2.4. [A07] (100g/83,5 kcal) Ķirbju-biešu salāti ar sēkliņam 1.5. (65g/80,6 kcal) Maize formas 2.2. [A01] (20g/36,4 kcal) Bumbieru dzēriens 1.1. (150g/48,0 kcal)			
22,0	**52,7**	**16,8**	**455,9**	**23,5**	**52,8**	**23,2**	**519,4**	**21,2**	**53,6**	**17,1**	**462,1**	**22,6**	**62,8**	**19,2**	**521,1**	**29,4**	**53,2**	**32,5**	**649,7**
Launags Biezpiena plācenīši ar ievārījumu 1.1. [A01, A03, A07] (93g/184,4 kcal) Ābolu aveņu sulas dzēriens 5.5. (150g/38,0 kcal) Apelsīns 2.5. (50g/21,1 kcal)				**Launags** Plānās pankūkas ar ievārījumu 1.1. [A01, A03, A07] (100g/229,3 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Bumbieris 4.2. (70g/38,4 kcal)				**Launags** Siera bulciņa 1.3. [A01, A03, A07] (65g/296,8 kcal) Augļu tēja (150g/13,6 kcal) Melone 2.3. (70g/38,0 kcal)				**Launags** Cepeškrāsnī cepti kartupeļi 1.4. (100g/164,5 kcal) Tomāts 2.5. (50g/8,7 kcal) Kefīrs 2.4. [A07] (120g/56,4 kcal)				**Launags** Makaroni ar sviestu 1.1. [A01, A07] (100g/175,7 kcal) Melnā tēja ar citronu 1.4. (150g/13,7 kcal) Vīnogas 2.5. (70g/47,1 kcal)			
13,4	**28,2**	**8,4**	**243,5**	**7,0**	**54,5**	**4,7**	**281,3**	**10,4**	**49,8**	**12,9**	**348,4**	**6,7**	**26,9**	**10,0**	**229,6**	**5,2**	**40,8**	**5,4**	**236,5**
Uzturvērtības kopā				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**				**Uzturvērtības kopā**			
40,5	**108,4**	**30,2**	**874,9**	**43,5**	**121,2**	**38,3**	**1003,2**	**38,0**	**138,5**	**36,9**	**1038,4**	**43,2**	**108,1**	**40,4**	**981,8**	**43,3**	**128,3**	**43,2**	**1107,9**
Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 19,8000				**Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 19,6000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 19,0000**				**Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 12,7000**				**Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 19,3000**			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 154g; Augļi un ogas 460g; Dārzeņi 660g; Kartupeļi 543g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 394g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1016g;

Sagatavoja: Vad. vietnieks A.Tipsis, šefpavāre I.Skrupska