

Ēdienkarte nedēļai: 02.03. - 06.03.2026.

Grupa: 3-6 gadi

Pirmdiena				Otrdiena				Trešdiena				Ceturtdiena				Piektdiena			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis							
Mannas biezputra ar ievārījumu (150g/168,1kcal) [A01,A07] Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Cepumi (10g/31,9 kcal) [A01,A07]				Griķu biezputra ar sviestu (150g/ 178,39 kcal) [A07] Kakao ar pienu (150g/ 35,28 kcal) [A07] Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01]				Prosas biezputra ar sviestu (150g/144,95 kcal) [A07] Vafeles (24g/134,94 kca) [A01,A07] Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu (150g/ 25,9 kcal) [A07]				Kviešu biezputra ar sviestu (150g/149,4 kcal) [A01,A07] Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01] Kakao ar pienu (150g/35,28 kcal) [A07]				Rīsu biezputra ar sviestu (150g/143,9 kcal) [A07] Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Sviestmaize ar sieru (15/5/10g/113,9 kcal) [A01,A07]			
4,77	41,74	3,51	213	6,87	44,33	5,68	254,17	6,65	34,58	21,42	305,79	7,47	34,72	6,03	225,18	7,51	36,53	10,58	270,8
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (150g/82,2 kcal) [A07] Plovs cūkgaļas (140g/221,18 kcal) Burkānu un ķiploku salāti ar eļļu (60g/65,5 kcal) Rupjmaize(18g/41,04 kcal) [A01] Ābolu sulas dzēriens (150g/25,95 kcal)				Nūdeļu zupa ar gaļu un krējumu (150g/91,41 kcal) [A01,A07] Slinkie kāpostu tīteņi ar cūkgaļu (150g/190,88 kcal) [A07] Tomāti svaigie (50g/8,65 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Citronu dzēriens (150g/27,17kcal)				Siera zupa (150g/73,69 kcal) [A07] Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem (130g /240,41 kcal) [A01] Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar krējumu (50 g/20,8 kcal) [A07] Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Asorti ogu kompots (150g/19,78 kcal)				Borščs ar krējumu (150g/70,97 kcal) [A07] Sautētas pupiņas ar gaļu un dārzeņiem (140g/242,5 kca) Balto redīsu un burkānu salāti ar krējumu (50g/21,02 kcal) [A07] Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Karkadē dzēriens (150g/9,7 kcal)				Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu (150g/79,19 kcal) [A03,A07] Zivju filejas kotlete (60g/105,41)[A01,A03,A04,A07] Kartupeļu biezenis (120g/103,01 kcal) [A07] Sv.kāpostu un burkānu salāti ar eļļu (60g/52,63 kcal) Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01] Zemeņu kompots (150g/19,72 kcal)			
12,03	52,34	19,12	435,87	16,9	45,08	13,05	359,15	18,85	50,66	12,5	395,72	22,44	43,55	12,91	385,23	16,32	44,47	16,83	401
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Vārītas biezpiena klimpas ar ievārījumu (90/10g/219,71 kcal) [A01,A03,A07] Kakao ar pienu (150 g/35,28 kcal) [A07] Bumbieri (70g/54,9 kcal)				Smalkmaizīte ar āboliem (80g/223,59 kcal) [A01,A03,A07] Kumelīšu tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal) Apelsīni (80g/33,76 kcal)				Vārīta ola (50g/78,5 kcal) [A03] Svaigie tomāti (30g/5,19 kcal) Baltmaize ar sviestu (15/5g/77,9 kcal) [A01,A07] Ķīmeņu tēja (200g/13,0 kcal) Banāni (70g/61,6 kcal)				Kartupeļu veltnīši ar krējumu (140/10g/217,37 kcal) [A01,A03,A07] Tēja ar cukuru (200 g/13,0 kcal) Āboli (80g/42,96 kcal)				Biezpiena sierīnš "Mazulis" (40g/139,6kcal) [A07] Kakao ar pienu (150g/35,28 kcal) [A07] Bumbieri (70g/38,43 kcal)			
18,9	36,96	8,49	298,91	5,56	49,24	5,89	270,35	8,86	27,21	10,4	236,19	5,77	45,05	7,73	273,33	8,28	24,23	9,29	213,31
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
35,7	131,04	31,12	947,78	29,33	138,65	24,62	883,67	34,36	112,45	44,32	937,7	35,68	123,32	26,67	883,74	32,11	105,23	36,7	885,11
Sāls(g):2		Cukurs(g) 23,5		Sāls(g):2		Cukurs(g) 23,5		Sāls(g):2		Cukurs(g) 23,5		Sāls(g):2		Cukurs(g) 23,5		Sāls(g):2		Cukurs(g) 23,5	