



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

**Trešā nedēļa, 3 - 6 gadi**

1169/2011:

**1-pirmdiena****1-Brokastis** 315,88

A1A7 5-gr.pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A1A4A7 Siera masa 30g

Augļu tēja ar cukuru 150g

Auglis 40g

**2-Pusdienas** 443,10

A1 Skābu kāpostu zupa 150g

A7 Krējums 5g

A1A3 Cūkgaļas gulašs 75g

A1 Makaroni vārīti, spirālītes 80g

Upeņu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags** 194,72

Vārīta desa 30g

A1 Sēkliņu maize 25g

A7 Sviests 5g

Karkadē tēja 200g

Auglis 40g

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

37,87 35,67 120,29 953,70

1169/2011:

**2-otrdiena****1-Brokastis** 301,98

A7 Rīsu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

Medus 5g

Kumelišu tēja ar cukuru 150g

Auglis 40g

**2-Pusdienas** 581,19

Soļanka mājas 150g

A7 Krējums 5g

A1A3A7 Biezpiena plācenīši 80g

Ievārījums 20g

Ābolu sulas dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags** 179,01

A7 Biezpiens ar krējumu un dillēm 60g

A1 Baltmaize 25g

Augļu tēja ar cukuru 150g

Auglis 40g

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

38,48 30,78 157,81 1062,18

1169/2011:

**3-trešdiena****1-Brokastis** 347,06

A1A7 Auzu pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

Vārīta desa 20g

A7 Kakao dzēriens 150g

Auglis 40g

**2-Pusdienas** 461,53

Borščs ar cūkgaļu 150g

A7 Krējums 5g

Dārzenu sautējums ar gaļu 200g

Marinēts gurķis 30g

Ogu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags** 295,70

A7A10 Dārzenu salāti ar desu 120g

Karkadē dzēriens 150g

Auglis 40g

A1 Rudzu maize 15g

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

37,72 43,42 140,66 1104,29

1169/2011:

**4-ceturtdiena****1-Brokastis** 314,59

A1A7 Miežu putrainu biezputra 150g

Gurķi, svaigi 20g

A1 Kviešu maize 25g

A7 Sviests 3g

Augļu tēja ar cukuru 150g

A1 Auzu cepumi 17g

**2-Pusdienas** 545,34

A4 Kartupeļu zupa ar zivs fileju 150g

A1A3A7 Liellopa un cūkgaļas rullīši 50g

A1A7 Tomātu mērce 30g

A7 Rīsi, vārīti 100g

Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g

Dzērveņu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags** 203,28

A1A7 Piena zupa ar makaroniem 150g

A1 Rudzu maize 15g

A7 Sviests 5g

Auglis 50g

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

32,17 38,82 146,30 1063,21

1169/2011:

**5-piektdiena****1-Brokastis** 289,88

A1A7 Mannas biezp. ar ķirbjiem un pienu 150g

Ievārījums 10g

A1 Rudzu maize 20g

A7 Sviests 3g

Melnā tēja ar cukuru 150g

Auglis 40g

**2-Pusdienas** 525,55

Sakņu zupa 150g

A1A7 Vistas gaļa ar dārzeniem 75g

Griķi, irdenie 100g

Bietes ar ķiplokiem 55g

Cidoniju dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags** 200,07

Gaļas pastēte 20g

A1 Rudzu maize 30g

A7 Sviests 5g

Melnā tēja ar cukuru 150g

Auglis 40g

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

34,78 34,41 141,67 1015,50

Kcal nedēļā: 985 &lt; 1039,77 &gt; 1045

3 - 6 gadi 22-44 29-52 97-176 860-1170

(vid.ned.~1015)

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI \*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; \*A 03- Olas un to produkti \*A 09- Selerijas un to produkti; \*A 04- Zivis un to produkti; \*A 07- Piens un tā produkti