



# SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

2. nedēļa \_\_3 - 6 gadi

1169/2011:

## 1-pirmdiena

### 1-Brokastis

- A7 Piena zupa ar rīsiem 150g
- A1 Kviešu maize 20g
- A7 Sviests 5g
- Auglis 80g

### 2-Pusdienas

- Sakņu zupa ar gaļu 150g
- A7 Krējums 5g
- Boloņas mērce 80g
- A1 Vārīti makaroni 150g
- Kāposti ar dzērvenēm un zaļumiem 55g
- Upeņu dzēriens 150g
- A1 Rudzu maize 15g

### 3-Launags

- Cīsiņi, vārīti 50g
- A1 Īstā rudzu maize 40g
- Tomāti, svaigi 50g
- Karkadē tēja 200g

39,17 37,26 139,34 1049,38

1169/2011:

## 2-otrdiena

### 1-Brokastis

- A1A3A7 Omlete 70g
- Gurķi un tomāti ar eļļu 55g
- A1 Rudzu maize 30g
- Kumelišu tēja ar medu 150g
- Kāposts graužamais 50g

### 2-Pusdienas

- A1A3 Tvaikota cūkgaļas kotlete 70g
- Griķi vārīti 120g
- A1A7 Saldā krējuma mērce 30g
- Kāpostu salāti ar burkāniem un gurķiem 55g
- A7 Biezpiena krems 50g
- Dzērveņu mērce 100g

### 3-Launags

- A1A3A7 Rauga pankūkas 100g
- levārijums 15g
- A7 Piens 150g

46,07 46,16 160,09 1240,11

1169/2011:

## 3-trešdiena

### 1-Brokastis

- A7 Kukurūzas biezputra 150g
- levārijums 10g
- A1 Rudzu maize 20g
- A7 Siera masa 30g
- Melnā tēja 150g
- Burkāns graužamais 50g

### 2-Pusdienas

- A1A3 Vistas buljons ar nūdelēm 150g
- Slinkie tīteņi 150g
- A7 Krējums 10g
- Ķirbju dzēriens 150g
- A1 Rudzu maize 15g

### 3-Launags

Vārīta desa 30g				
A1 Rudzu maize 30g				
A7 Sviests 5g				
Gurķi, svaigi 20g				
A7 Jogurts 150g				
	27,94	45,63	140,43	1084,18

1169/2011:

## 4-ceturtdiena

### 1-Brokastis

- Cūkgaļa tvaikota sagriezta maizītēm 30g
- Gurķi, svaigi 20g

- A1 Kviešu maize 25g
- A7 Sviests 3g
- Augļu tēja 150g

- Svaigs dārzeņis graužamais 50g

### 2-Pusdienas

- A1A3 Vistas buljons ar nūdelēm 150g
- A1A3 Zivs fileja 60g
- Kartupeļi vārīti 100g
- A1A7 Piena mērce 20g
- Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 55g
- Cidoniju dzēriens 150g

- A1 Rudzu maize 20g

### 3-Launags

- A7 Biezpiens ar krējumu 60g
- levārijums 15g
- A1 Sēkliņu maize 15g
- Piparmētru tēja 150g

33,79 46,82 103,70 971,35

1169/2011:

## 5-piektdiena

### 1-Brokastis

- A7 Rīsu biezputra 150g
- A1 Kviešu maize 20g
- A7 Sviests 3g
- A7 Kakao dzēriens 150g

### 2-Pusdienas

- A1A7A9 Cūkgaļas stroganovs 70g
- Pērļu grūbas 100g
- Vitamīnu salāti 55g

- A3A7 Kakao krems 50g
- Ogu ķīselis 100g
- A1 Rudzu maize 15g

### 3-Launags

- A1A7 Karstmaizītes ar sieru un desu 40g
- Karkadē dzēriens 200g
- Auglis 80g

33,46 34,79 143,85 1022,41

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

3 - 6 gadi 22-44 29-52 97-176 860-1170 (vid.ned.~1015)

1 - 2 gadi 18-30 24-36 81-120 720-800 (vid.ned~760)

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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

Papildus - programmā "Piens un augļi skolai"  
paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.



# SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

## 2. nedēļa \_1 - 2 gadi

1169/2011:	<b>1-pirmdiena</b>				
	<b>1-Brokastis</b>				
A7	Piena zupa ar rīsiem 120g				
A1	Kviešu maize 15g				
A7	Sviests 3g				
	Auglis 50g				
	<b>2-Pusdienas</b>				
	Sakņu zupa ar gaļu 120g				
A7	Krējums 5g				
	Boloņas mērce 70g				
A1	Vārīti makaroni 120g				
	Kāposti ar dzērvenēm un zaļumiem 55g				
	Upeņu dzēriens 120g				
A1	Rudzu maize 10g				
	<b>3-Launags</b>				
	Cīsiņi, vārīti 25g				
A1	Īstā rudzu maize 15g				
	Tomāti, svaigi 40g				
	Karkadē tēja 120g				
		27,63	28,22	100,68	767,21
1169/2011:	<b>2-otrdiena</b>				
	<b>1-Brokastis</b>				
A1A3A7	Omlete 50g				
	Gurķi un tomāti ar eļļu 55g				
A1	Rudzu maize 15g				
	Kumelišu tēja ar medu 120g				
	Svaigi rīvīti augļi 40g				
	<b>2-Pusdienas</b>				
A1A3	Tvaikota cūkgaļas kotlete 45g				
	Griķi vārīti 70g				
A1A7	Saldā krējuma mērce 20g				
	Kāpostu salāti ar burkāniem un gurķiem 55g				
A7	Biezpiena krems 50g				
	Dzērveņu mērce 100g				
	<b>3-Launags</b>				
A1A3A7	Rauga pankūkas 60g				
	levārijums 5g				
A7	Piens 100g				
		31,67	33,31	109,57	864,72
1169/2011:	<b>3-trešdiena</b>				
	<b>1-Brokastis</b>				
A7	Kukurūzas biezputra 120g				
	levārijums 5g				
A1	Rudzu maize 15g				
A7	Siera masa 3g				
	Melnā tēja 120g				
	Rīvīti burkāni 40g				
	<b>2-Pusdienas</b>				
A1A3	Vistas buljons ar nūdelēm 120g				
	Slinkie tīteņi 120g				
A7	Krējums 5g				
	Ķirbju dzēriens 120g				
A1	Rudzu maize 10g				
	<b>3-Launags</b>				

	Vārīta desa 15g				
A1	Rudzu maize 15g				
A7	Sviests 3g				
	Gurķi, svaigi 15g				
A7	Jogurts 120g				
		19,85	31,73	103,95	780,75
1169/2011:	<b>4-ceturtdiena</b>				
	<b>1-Brokastis</b>				
	Cūkgaļa tvaikota sagriezta maizītēm 20g				
	Gurķi, svaigi 15g				
A1	Kviešu maize 15g				
A7	Sviests 3g				
	Augļu tēja 120g				
	Svaigi rīvīti dārzeni 40g				
	<b>2-Pusdienas</b>				
A1A3	Vistas buljons ar nūdelēm 120g				
A1A3	Zivs fileja 40g				
	Kartupeļi vārīti 80g				
A1A7	Piena mērce 15g				
	Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 55g				
	Cidoniju dzēriens 120g				
A1	Rudzu maize 15g				
	<b>3-Launags</b>				
A7	Biezpiens ar krējumu 40g				
	levārijums 10g				
A1	Sēkliņu maize 10g				
	Piparmētru tēja 120g				
		23,32	34,71	77,97	717,59
1169/2011:	<b>5-piektdiena</b>				
	<b>1-Brokastis</b>				
A7	Rīsu biezputra 120g				
A1	Kviešu maize 15g				
A7	Sviests 3g				
A7	Kakao dzēriens 120g				
	<b>2-Pusdienas</b>				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 40g				
	Pērļu grūbas 60g				
	Vitamīnu salāti 55g				
A3A7	Kakao krems 30g				
	Ogu ķīselis 50g				
A1	Rudzu maize 10g				
	<b>3-Launags</b>				
A1A7	Karstmaizītes ar sieru un desu 25g				
	Karkadē dzēriens 120g				
	Auglis 50g				
		22,13	24,71	97,39	700,52
	Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal	
3 - 6 gadi	22-44	29-52	97-176	860-1170	(vid.ned.~1015)
1 - 2 gadi	18-30	24-36	81-120	720-800	(vid.ned~760)

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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

Papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeni.