



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

Otrā nedēļa, 3 - 6 gadi

1169/2011:	1-pirmdiena 07.10.2019			
	1-Brokastis	327,06		
A7	Piena zupa ar rīsiem 150g			
A1	Kviešu maize 20g			
A1A4A7	Siera masa 30g			
	Tomāti, svaigi 50g			
	Auglis 80g			
	2-Pusdienas	415,30		
A3	Sakņu zupa ar malto gaļu 150g			
A7	Krējums 5g			
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 150g			
	Upeņu morss 150g			
A1	Rudzu maize 15g			
	3-Launags	203,01		
	Cīsiņi, vārīti 50g			
A1	Īstā rudzu maize 40g			
	Karkadē tēja 200g			
	40,23 35,29 116,72 945,38			
1169/2011:	2-otrdiena 08.10.2019			
	1-Brokastis	317,51		
A1A3A7	Omlete 70g			
	Gurķi un tomāti ar eļļu 55g			
A1	Īstā rudzu maize 40g			
	Medus 5g			
	Kumelišu tēja ar cukuru 150g			
	Auglis 80g			
	2-Pusdienas	404,23		
	Vistas pilavins 150g			
	Ķīnas kāposti ar gurķiem un burkāniem 55g			
A1	Dzērveņu uzpūtenis 50g			
A7	Piens 100g			
	3-Launags	242,05		
A1A3	Kartupeļu pankūkas 80g			
A7	Krējums 15g			
A7	Piens 150g			
	42,07 37,70 114,06 963,79			
1169/2011:	3-trešdiena 09.10.2019			
	1-Brokastis	336,85		
A7	Kukurūzas biezputra 150g			
	levārijums 10g			
A1	Rudzu maize 20g			
A7	Sviests 3g			
	Melnā tēja 150g			
	Auglis 80g			
	2-Pusdienas	462,19		
	Pupiņu zupa 150g			
A7	Krējums 5g			
	Slinkie tīteņi 150g			
	Ogu dzēriens 150g			
A1	Rudzu maize 15g			

	3-Launags	283,05		
	Gaļas pastēte 20g			
A1	Rudzu maize 30g			
A7	Sviests 5g			
	Gurķi, svaigi 20g			
A7	Jogurts 150g			
	30,36 42,40 144,77 1082,09			
1169/2011:	4-ceturtdiena 10.10.2019			
	1-Brokastis	237,33		
	Cūkgaļa tvaikota sagriezta maizītēm 30g			
	Gurķi, svaigi 20g			
A1	Kviešu maize 25g			
A7	Sviests 3g			
	Augļu tēja 150g			
	Auglis 80g			
	2-Pusdienas	531,14		
A3	Vistas buljons ar nūdelēm 150g			
A1A3	Cepta zivs fileja 50g			
	Kartupeļi vārīti 100g			
A1A7	Piena mērce 20g			
	Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 55g			
	Apelsīnu dzēriens 150g			
A1	Rudzu maize 20g			
	3-Launags	282,91		
A1A3A7	Plānās pankūkas ar biezpienu 120g			
	Piparmētru tēja 150g			
	39,89 44,52 122,79 1051,37			
1169/2011:	5-piektdiena 11.10.2019			
	1-Brokastis	428,91		
A7	Rīsu biezputra 150g			
A1	Kviešu maize 20g			
A7	Sviests 3g			
A7	Biezpiena masa deserta 30g			
A7	Kakao dzēriens 150g			
	Auglis 80g			
	2-Pusdienas	470,99		
A1A7	Maltā gaļa ar mērci 70g			
	Pērļu grūbu biezputra 100g			
	Vitamīnu salāti 55g			
A3A7	Šokolādes krems 50g			
	Augļu mērce 50g			
	3-Launags	235,71		
A1A7	Karstmaizītes ar sieru un desu 40g			
	Karkadē dzēriens 200g			
	35,15 48,35 139,96 1135,61			
	Olb.v. Tauki Oēlhidr Kcal			
3 - 6 gadi	22-44 29-52 97-176 860-1170 (vid.ned.~1015)			

Kcal nedēļā: 985 < 1035,65 > 1045

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

Papildus - "Skolas piena" programmas piens "Rasēns" pirmdienās, trešdienās un piektdienās