



## SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

**3. nedēļa \_\_3 - 6 gadi**

1169/2011:

**1-pirmdiena****1-Brokastis**

A1A7 5-gr.pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Siera masa 30g

Augļu tēja 150g

Bumbieris 80g

**2-Pusdienas**

A1 Skābu kāpostu zupa ar auzu pārslām 150g

A7 Krējums 5g

A1A3 Cūkgaļas gulašs 75g

A1 Makaroni vārīti, spirālītes 80g

Burkāni ar rutkiem un krējumu 55g

Upeņu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

Vārīta desa 30g

A1 Sēkliņu maize 25g

A7 Sviests 5g

Karkadē tēja 150g

31,94 31,68 124,70 911,63

1169/2011:

**2-otrdiena****1-Brokastis**

A1A7 Miežu putrainu biezputra 150g

Gurķi, svaigi 20g

A1 Kviešu maize 25g

A7 Sviests 3g

Augļu tēja 150g

Auglis 50g

**2-Pusdienas**

A4 Kartupeļu zupa ar zivs fileju 150g

A1 Liellopa un cūkgaļas kotlete 50g

A1A7 Tomātu mērce 30g

A7 Rīsi, vārīti 100g

Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g

Dzērveņu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A1A7 Piena zupa ar nūdelēm 150g

A1 Rudzu maize 15g

A7 Sviests 5g

A1 Auzu cepumi 17g

31,06 40,27 149,77 1085,72

1169/2011:

**3-trešdiena****1-Brokastis**

A1A7 Auzu pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

Vistas rulete maizītēm 30g

A7 Kakao dzēriens 150g

Auglis 50g

**2-Pusdienas**

Borščs ar cūkgaļu 150g

A7 Krējums 5g

Dārzenu sautējums ar gaļu 200g

A7 Krējums 5g  
Gurķi, svaigi 50g  
Ķirbju dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A3A10 Dārzenu salāti ar desu 120g

Karkadē dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

A7 Sviests 5g

44,01 46,40 146,23 1178,57

1169/2011:

**4-ceturtdiena****1-Brokastis**

A7 Rīsu biezputra 150g

Kanēlis ar cukuru 10g

A1 Kviešu maize 20g

Kumelišu tēja ar medu 150g

Auglis 50g

**2-Pusdienas**

Soļanka mājas 150g

A7 Krējums 5g

A1A3A7 Biezpiena plācenīši 80g

Ievārījums 20g

Ābolu sulas dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A1A7 Sviestmaize ar sieru un desu 80g

Auglis 50g

Augļu tēja 150g

34,64 39,63 145,58 1077,54

1169/2011:

**5-piektdiena****1-Brokastis**

A1A7 Mannas biezp. ar ķirbjiem un pienu 150g

Ievārījums 10g

A1 Rudzu maize 20g

A7 Sviests 3g

Melnā tēja 150g

**2-Pusdienas**

Sakņu zupa ar gaļu 150g

A7 Vistas gaļa ar dārzeniem 75g

Kartupeļi vārīti 100g

Bietes ar ķiplokiem 55g

Cidoniju dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A1 Pārslas "Milzu!" 30g

A7 Piens 150g

Banāns 80g

32,58 35,81 156,52 1078,70

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, NEPAREDZĒTU 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.



## SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

**3. nedēļa \_1 - 2 gadi**

1169/2011:

**1-pirmdiena****1-Brokastis**

A1A7 5-gr.pārslu biezputra 120g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Siera masa 30g

Augļu tēja 120g

Bumbieris 50g

**2-Pusdienas**

A1 Skābu kāpostu zupa ar auzu pārslām 120g

A7 Krējums 5g

A1A3 Cūkgaļas gulašs 75g

A1 Makaroni vārīti, spirālītes 80g

Burkāni ar rutkiem un krējumu 55g

Upeņu dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

Vārīta desa 15g

A1 Sēkliņu maize 20g

A7 Sviests 3g

Karkadē tēja 120g

28,20 26,75 107,30 782,78

1169/2011:

**2-otrdiena****1-Brokastis**

A1A7 Miežu putraimu biezputra 120g

Gurķi, svaigi 15g

A1 Kviešu maize 15g

A7 Sviests 3g

Augļu tēja 120g

Svaigi rīvīti dārzeņi 30g

**2-Pusdienas**

A4 Kartupeļu zupa ar zivs fileju 120g

A1 Liellopa un cūkgaļas kotlete 35g

A1A7 Tomātu mērce 20g

A7 Rīsi, vārīti 80g

Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g

Dzērveņu dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 10g

**3-Launags**

A1A7 Piena zupa ar nūdelēm 120g

A1 Rudzu maize 10g

A7 Sviests 3g

A1 Auzu cepumi 15g

23,72 30,64 113,65 825,23

1169/2011:

**3-trešdiena****1-Brokastis**

A1A7 Auzu pārslu biezputra 120g

A1 Kviešu maize 15g

A7 Sviests 3g

Vistas rulete maizītēm 15g

A7 Kakao dzēriens 120g

Auglis 30g

**2-Pusdienas**

Borščs ar cūkgaļu 120g

A7 Krējums 5g

Dārzeņu sautējums ar gaļu 120g

A7 Krējums 5g

Gurķi, svaigi 50g

Ķirbju dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A3A10 Dārzeņu salāti ar desu 35g

Karkadē dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 15g

A7 Sviests 3g

28,53 27,88 106,65 791,62

1169/2011:

**4-ceturtdiena****1-Brokastis**

A7 Rīsu biezputra 120g

Kanēlis ar cukuru 5g

A1 Kviešu maize 15g

Kumelišu tēja ar medu 120g

Svaigi rīvīti augļi 40g

**2-Pusdienas**

Soļanka mājas 120g

A7 Krējums 5g

A1A3A7 Biezpiena plācenīši 40g

Ievārījums 10g

Ābolu sulas dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 40g

**3-Launags**

A1A7 Sviestmaize ar sieru un desu 40g

Auglis 50g

Augļu tēja 120g

23,77 27,41 112,08 790,12

1169/2011:

**5-piektdiena****1-Brokastis**

A1A7 Mannas biezp. ar ķirbjiem un pienu 120g

Ievārījums 5g

A1 Rudzu maize 15g

A7 Sviests 3g

Melnā tēja 120g

**2-Pusdienas**

Sakņu zupa ar gaļu 120g

A7 Vistas gaļa ar dārzeņiem 50g

Kartupeļi vārīti 70g

Bietes ar ķiplokiem 55g

Cidoniju dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 15g

**3-Launags**

A1 Pārslas "Milzu!" 15g

A7 Piens 120g

Banāns 50g

23,98 27,81 112,42 795,91

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, 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

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