



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

Pirmā nedēļa, 3 - 6 gadi

1169/2011:	1-pirmdiena 30.09.2019				
	1-Brokastis		336,77		
A1A7	Mannas biezputra 150g Ievārījums 10g				
A1	Kviešu maize 20g				
A7	Siers 10g				
A7	Sviests 3g				
	Melnā tēja 180g				
	Medus 5g				
	Burkāns grauzamais 25g				
	2-Pusdienas		513,35		
A3	Skābeņu zupa ar olu 150g				
A7	Krējums 5g				
A1	Makaroni ar cūkgaļu 150g				
A9	Svaigu dārzeņu salāti 55g				
	Dzērveņu dzēriens 0g				
A1	Rudzu maize 15g				
A7	Piens 200g				
	3-Launags		302,63		
A7	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu 60g				
A1	Kviešu maize 25g				
	Vārīta desa 10g				
A7	Piens 150g				
	Auglis 80g				
	48,32 41,02 147,57 1152,75				
1169/2011:	2-otrdiena 01.10.2019				
	1-Brokastis		309,23		
A1A7	5-gr.pārslu biezputra 150g				
A1	Kviešu maize 20g				
A7	Sviests 3g				
A1A7	Miežu "kafijas" dzēriens 180g				
	2-Pusdienas		482,22		
	Biešu zupa 150g				
A7	Krējums 5g				
A1A3	Vistas kotlete 70g				
	Kartupeļi vārīti 100g				
A1A7	Piena mērce 25g				
	Marinēts gurķis 30g				
	Ķirbju dzēriens 150g				
A1	Rudzu maize 15g				
	3-Launags		273,11		
A1	Kviešu maize 25g				
A7	Sviests 3g				
A7	Siers 10g				
A7	Piens 150g				
	Auglis (āboli) 80g				
	39,70 32,37 153,62 1064,56				
1169/2011:	3-trešdiena 02.10.2019				
	1-Brokastis		321,35		
A7	Prosas biezputra 150g				
	Ievārījums 10g				
A1	Kviešu maize 20g				
A7	Sviests 3g				
	Gurķi, svaigi 15g				
	Augļu tēja 180g				

	2-Pusdienas		560,05		
	Plovs ar cūkgaļu 150g				
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g				
	Augļu-ogu žeļeja 60g				
A7	Putukrējums 20g				
A1	Rudzu maize 15g				
	Apelsīnu dzēriens 150g				
	3-Launags		267,51		
A1A7	Piena zupa ar makaroniem 150g				
A1	Sēkliņu maize 25g				
A7	Sviests 3g				
A7	Siers 10g				
	Auglis 80g				
	34,54 44,78 151,94 1148,91				
1169/2011:	4-ceturtdiena 03.10.2019				
	1-Brokastis		309,44		
A1A7	Auzu pārslu biezputra 150g				
A1	Kviešu maize 20g				
A7	Sviests 3g				
A7	Kakao dzēriens 180g				
	2-Pusdienas		453,96		
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 150g				
A7	Krējums 5g				
	Gaļas un dārzeņu sautējums 150g				
	Cidoniju dzēriens 150g				
A1	Rudzu maize 15g				
	3-Launags		247,83		
	Cīsiņi, vārīti 50g				
A1	Sēkliņu maize 25g				
	Gurķi, svaigi 25g				
	Auglis 80g				
	Mežrozīšu tēja 170g				
	39,31 37,57 128,95 1011,23				
1169/2011:	5-piektdiena 04.10.2019				
	1-Brokastis		260,27		
A1A7	Četru graudu pārslu biezputra 150g				
A1	Kviešu maize 20g				
A7	Sviests 3g				
	Piparmētru tēja ar cukuru 180g				
	2-Pusdienas		443,18		
A7	Sautēta vista ar zaļumiem un papriku 50g				
A7	Kartupeļu biezenis 150g				
	Biešu - marinētu gurķu salāti 55g				
A7	Jogurts "Rasēns" 100g				
	Augļu dzēriens 150g				
A1	Rudzu maize 15g				
	3-Launags		246,13		
A1	Kviešu maize 25g				
A7	Sviests 3g				
A7	Siers 10g				
	Gurķi, svaigi 15g				
A7	Piens 150g				
	Auglis 80g				
	34,74 35,07 123,74 949,58				
	Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal				
3 - 6 gadi	22-44 29-52 97-176 860-1170 (vid.ned.~1015)				
	Kcal nedēļā: 985 < 1065,41 > 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- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti

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