APSTIPRINU
Vija Pušķe

Ēdienkarte nedēļai: 21.11.2022 - 25.11.2022

Gulbenes 3. pirmsskolas izglītības iestāde "Auseklītis" (ēdināšana)
Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 21.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Rīsu pārslu biezputra/3 [A07] (140g/123,6 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal) Skolas auglis/3 (50g/26,2 kcal)			
6,8	38,1	3,1	207,0
Pusdienas			
Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (160g/103,1 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Griķi vārīti/3 (100g/107,2 kcal) Maltās galas mērce/3 [A01, A07] (90g/117,2 kcal) Marinēts gurķis/3 (15g/2,8 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
17,8	68,7	10,8	443,0
Launags			
Makaronu piena zupa/3 [A01, A07] (150g/101,4 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
5,6	31,0	4,9	190,5
Uzturvērtības kopā			
30,2	137,8	18,8	840,5
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Otrdiena 22.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Siera karstmaize/3 [A01, A07] (40g/139,0 kcal) Ķimeņu tēja/3 (140g/0,4 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
5,5	16,3	8,0	159,4
Pusdienas			
Zivju zupa/3. [A04, A07] (150g/63,8 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (100g/68,4 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (35g/15,5 kcal) Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (50g/105,1 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (40g/23,7 kcal) Sulas dzēriens /3 (130g/18,1 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,0	56,9	10,5	386,4
Launags			
Biezpiena pankūkas ar ievārījumu/3 [A01, A03, A07] (90g/211,1 kcal) Skolas piens/3 [A07] (140g/68,3 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
14,0	36,9	10,6	299,4
Uzturvērtības kopā			
35,5	110,1	29,1	845,2
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Trešdiena 23.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Sviestmaize ar olu/3 [A01, A03, A07] (50g/131,1 kcal) Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
5,3	18,8	7,5	163,6
Pusdienas			
Kartupeļi/3 (120g/81,8 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/123,9 kcal) Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/3 (50g/48,7 kcal) Kakao krems/3 [A07] (45g/98,2 kcal) Ķiršu ķīselis /3 (100g/32,3 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
17,4	56,5	20,2	476,7
Launags			
Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (50g/141,1 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
5,6	15,8	8,5	161,1
Uzturvērtības kopā			
28,3	91,1	36,2	801,4
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Ceturtdiena 24.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (75g/83,7 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,5 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/55,9 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
14,2	22,6	10,9	246,1
Pusdienas			
Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (150g/120,2 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Rīsa,gaļas sautējums ar kāpostiem/3 (155g/166,2 kcal) Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal) Citronu dzēriens/3 (100g/1,3 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,9	48,9	13,5	384,6
Launags			
Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (150g/129,1 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
5,6	25,4	3,4	154,9
Uzturvērtības kopā			
36,7	96,9	27,8	785,6
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Piektdiena 25.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Cīsiņi/3 [A07] (25g/63,5 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (23g/79,5 kcal) Skolas auglis/3 (50g/26,2 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
4,8	21,9	9,2	189,2
Pusdienas			
Biešu zupa/3 [A07] (160g/85,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Kurzemes strogonovs/3 [A01, A07] (90g/124,6 kcal) Rīvēts burkāns ar eļļu/3 (45g/34,4 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,3	55,4	15,3	425,7
Launags			
svaigu ogu uzpūtenis/3 [A01] (90g/43,8 kcal) Skolas piens/3 [A07] (130g/63,4 kcal) Cepums [A01] (30g/112,1 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)			
12,8	26,8	9,0	239,3
Uzturvērtības kopā			
33,9	104,1	33,5	854,2
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

APSTIPRINU
Vija Pušķe

Ēdienkarte nedēļai: 21.11.2022 - 25.11.2022

Gulbenes 3. pirmsskolas izglītības iestāde "Auseklītis" (ēdināšana)
Grupa: 3.-6.

Pirmdiena 21.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
8,8	51,4	4,1	277,8

Brokastis

Rīsu pārslu biezputra/3 [A07] (180g/158,9 kcal)
Ievārījums/3 (25g/46,5 kcal)
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)
Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,8	83,0	11,7	514,9

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (180g/115,9 kcal)
Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)
Griķi vārīti/3 (130g/139,4 kcal)
Maltās galas mērce/3 [A01, A07] (90g/117,2 kcal)
Marinēts gurķis/3 (20g/3,7 kcal)
Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
6,8	36,7	6,0	228,1

Launags

Makaronu piena zupa/3 [A01, A07] (180g/121,7 kcal)
Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Uzturvērtības kopā

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
35,4	171,1	21,8	1020,8
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)

Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Otrdiena 22.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
6,8	19,1	10,0	194,2

Brokastis

Siera karstmaize/3 [A01, A07] (50g/173,8 kcal)
Ķimeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal)
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,7	71,0	12,7	477,8

Pusdienas

Zivju zupa/3. [A04, A07] (180g/76,5 kcal)
Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)
Kartupeļi/3 (130g/88,9 kcal)
Piena mērce/3 [A01, A07] (40g/17,8 kcal)
Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (60g/126,2 kcal)
Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (50g/29,7 kcal)
Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,1	48,1	14,4	399,1

Launags

Biezpiena pankūkas ar ievārījumu/3 [A01, A03, A07] (120g/281,5 kcal)
Skolas piens/3 [A07] (200g/97,6 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Uzturvērtības kopā

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
45,6	138,2	37,1	1071,1
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)

Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Trešdiena 23.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
5,8	19,9	8,1	176,4

Brokastis

Sviestmaize ar olu/3 [A01, A03, A07] (55g/143,9 kcal)
Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal)
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,7	66,3	24,1	559,1

Pusdienas

Kartupeļi/3 (150g/102,3 kcal)
Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/123,9 kcal)
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/3 (60g/58,4 kcal)
Kakao krems/3 [A07] (60g/130,9 kcal)
Ķiršu ķīselis /3 (120g/38,8 kcal)
Rudzu maize/3 [A01] (25g/64,9 kcal)
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,7	24,1	8,1	176,4

Launags

Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (55g/155,1 kcal)
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Uzturvērtības kopā

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
31,7	103,1	41,6	910,6
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)

Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Ceturtdiena 24.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
17,3	23,1	12,4	274,0

Brokastis

Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (100g/111,6 kcal)
Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,5 kcal)
Kakao/3 [A07] (150g/55,9 kcal)
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
20,2	59,4	15,8	462,8

Pusdienas

Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (180g/144,2 kcal)
Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)
Rīsa,gaļas sautējums ar kāpostiem/3 (180g/193,1 kcal)
Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal)
Citronu dzēriens/3 (150g/2,0 kcal)
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
6,4	28,3	3,8	173,6

Launags

Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (170g/146,3 kcal)
svaigas zemenes ar cukuru/3 (20g/7,3 kcal)
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Uzturvērtības kopā

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
43,9	110,8	32,0	910,4
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)

Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172

Piektdiena 25.11.2022

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
8,1	29,0	15,3	285,9

Brokastis

Cīsiņi/3 [A07] (50g/127,0 kcal)
Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,5 kcal)
Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal)
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
19,4	70,0	17,2	514,2

Pusdienas

Biešu zupa/3 [A07] (180g/96,7 kcal)
Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)
Kartupeļi/3 (150g/102,2 kcal)
Kurzemes strogonovs/3 [A01, A07] (100g/138,4 kcal)
Rīvēts burkāns ar eļļu/3 (50g/38,2 kcal)
Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
17,9	33,2	12,6	316,4

Launags

svaigu ogu uzpūtenis/3 [A01] (100g/48,6 kcal)
Skolas piens/3 [A07] (200g/97,5 kcal)
Cepums [A01] (40g/150,3 kcal)
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)

Uzturvērtības kopā

Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
45,4	132,2	45,1	1116,5
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)

Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172