

Ēdienkarte nedēļai: 13.03.2023 - 17.03.2023

Gulbenes 3. pirmsskolas izglītības iestāde "Auseklītis" (ēdināšana)

Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 13.03.2023				Otrdiena 14.03.2023				Trešdiena 15.03.2023				Ceturtdiena 16.03.2023				Piektdiena 17.03.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsa piena zupa/3 [A07] (140g/84,7 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (75g/82,6 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (140g/31,5 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar vistas gaļas ruli/3 [A01, A07] (45g/108,1 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Tomāli svaigi/3 (40g/6,4 kcal) Bumbiers/3 (50g/27,1 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (45g/157,2 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal) Apelsīns/3 (50g/19,5 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Olusviests/3 [A03, A07] (25g/74,1 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Banāni/3 (50g/45,8 kcal) Kolrābis, grauzāms/3 (40g/9,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
4,5	28,2	4,8	173,8	12,8	21,1	6,0	189,8	6,8	23,9	4,5	161,6	9,9	24,5	12,5	250,9	5,8	28,1	7,7	205,0
Pusdienas Zirņu zupa/3 [A01, A07] (140g/132,5 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (90g/125,8 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu/3 (40g/23,7 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (140g/60,7 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (100g/69,5 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (30g/12,5 kcal) Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (50g/101,8 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)				Pusdienas Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Gaļas circeņi krējuma mērcē/3 [A01, A07] (90g/105,6 kcal) Biešu, marinētu gurķu salāti ar eļļu/3 (45g/29,8 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Zemeņu krems/3 [A07] (40g/82,6 kcal) Ābolu ķīselis /3 (100g/37,0 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (150g/81,8 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Rīsu-gaļas sautējums ar kāpostiem-2/3 (140g/172,7 kcal) Marinēts gurķis/3 (20g/3,7 kcal) Citronu dzēriens/3 (130g/1,5 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (150g/96,6 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Marinēts gurķis/3 [A01, A07] (85g/109,5 kcal) Redīsu, burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (45g/20,0 kcal) Ogu dzēriens (145g/4,3 kcal) Cukurs/3p (8g/31,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
18,3	61,3	15,3	456,0	15,7	54,6	12,2	391,6	14,0	52,7	16,4	414,9	14,8	47,0	11,6	351,5	17,3	53,8	11,0	382,3
Launags Cepti makaroni ar sieru/3 [A01, A07] (90g/159,1 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Kukurūzas putrainu biezputra/3 [A01, A07] (140g/132,5 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Skolas piens/3 [A07] (120g/58,6 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				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)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (45g/134,0 kcal) Ķimeņu tēja/3 (140g/0,4 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Kanēja bulciņa/3 [A01, A03, A07] (50g/136,9 kcal) Skolas piens/3 [A07] (120g/58,6 kcal) Cukurs/3l (7g/28,0 kcal)			
6,4	29,8	3,9	179,1	10,4	34,4	7,7	248,3	5,6	31,0	4,9	190,5	5,2	15,8	7,9	154,4	7,7	32,9	6,8	223,5
Uzturvērtības kopā 29,2 119,3 24,0 808,9 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				Uzturvērtības kopā 38,9 110,1 25,9 829,7 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				Uzturvērtības kopā 26,4 107,6 25,8 767,0 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				Uzturvērtības kopā 29,9 87,3 32,0 756,8 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				Uzturvērtības kopā 30,8 114,8 25,5 810,8 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			

Ēdienkarte nedēļai: 13.03.2023 - 17.03.2023

Gulbenes 3. pirmsskolas izglītības iestāde "Auseklītis" (ēdināšana)

Grupa: 3.-6.

Pirmdiena 13.03.2023				Otrdiena 14.03.2023				Trešdiena 15.03.2023				Ceturtdiena 16.03.2023				Piektdiena 17.03.2023			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Rīsa piena zupa/3 [A07] (180g/108,9 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (90g/99,1 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (25g/69,6 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/33,7 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar vistas gaļas ruli/3 [A01, A07] (55g/132,2 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Tomāli svaigi/3 (50g/8,0 kcal) Bumbiers/3 (100g/54,2 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (55g/192,2 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal) Apelsīns/3 (100g/39,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Olusviests/3 [A03, A07] (35g/103,7 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (25g/69,6 kcal) Banāni/3 (100g/91,6 kcal) Kolrābis, grauzāms/3 (40g/9,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
5,8	34,4	6,0	215,3	15,2	24,5	7,1	222,4	8,6	33,0	5,6	214,4	11,9	31,1	14,7	305,4	8,0	41,4	10,7	294,3
Pusdienas Zirņu zupa/3 [A01, A07] (175g/165,7 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (130g/88,5 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (90g/125,8 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)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (175g/75,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (130g/90,4 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (35g/14,7 kcal) Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (60g/122,3 kcal) Rīvēts burkāns ar eļļu/3 (55g/42,1 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (130g/88,5 kcal) Gaļas cīrcenši krējuma mērcē/3 [A01, A07] (90g/105,6 kcal) Biešu, marinētu gurķu salāti ar eļļu/3 (55g/36,4 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (25g/64,9 kcal) Zemeņu krems/3 [A07] (65g/134,2 kcal) Ābolu ķīselis /3 (120g/44,4 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (175g/95,5 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Rīsu-gaļas sautējums ar kāpostiem-2/3 (170g/209,8 kcal) Marinēts gurķis/3 (25g/4,6 kcal) Citronu dzēriens/3 (150g/1,7 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (175g/112,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (130g/88,5 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (85g/109,5 kcal) Redīsu, burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (55g/24,5 kcal) Ogu dzēriens (150g/4,4 kcal) Cukurs/3p (8g/31,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
21,4	77,1	17,3	548,4	19,7	67,4	15,0	484,1	16,3	63,2	21,6	513,9	18,0	57,6	14,1	429,4	19,3	66,0	12,1	449,6
Launags Cepti makaroni ar sieru/3 [A01, A07] (120g/212,2 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Kukurūzas putrainu biezputra/3 [A01, A07] (170g/160,9 kcal) Ievārījums/3 (25g/46,5 kcal) Skolas piens/3 [A07] (200g/97,7 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Makaronu piena zupa/3 [A01, A07] (200g/135,2 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (55g/163,7 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Kanēja bulciņa/3 [A01, A03, A07] (75g/205,5 kcal) Skolas piens/3 [A07] (200g/97,7 kcal) Cukurs/3l (7g/28,0 kcal)			
8,5	38,1	5,1	232,2	14,4	43,3	10,5	325,1	7,4	38,8	6,3	241,6	6,3	18,2	9,6	184,1	12,3	46,8	10,8	331,2
Uzturvērtības kopā 35,7 149,6 28,4 995,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 49,3 135,2 32,6 1031,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,3 135,0 33,5 969,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,2 106,9 38,4 918,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,6 154,2 33,6 1075,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			