

Ēdienkarte nedēļai: 15.08.2022 - 19.08.2022

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

Grupa: 3.-6.

Pirmdiena 15.08.2022				Otrdiena 16.08.2022				Trešdiena 17.08.2022				Ceturtdiena 18.08.2022				Piektdiena 19.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (170g/146,3 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (100g/111,5 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Nektarīni /3p (100g/21,3 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Olusviests/3 [A03, A07] (20g/74,3 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/55,9 kcal) Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Arbūzs/3pii (100g/37,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Gaļas pastēte/3 [A07] (40g/95,4 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,6 kcal) Arbūzs/3pii (100g/37,5 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/31,5 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (50g/174,6 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
9,0	31,1	4,8	203,9	14,4	21,0	9,1	222,3	7,4	28,4	11,2	243,4	10,8	29,2	9,7	245,7	7,7	18,4	10,9	203,0
Pusdienas Skābeņu zupa/3 [A01, A03, A07] (200g/106,3 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (29g/77,8 kcal) Griķi vārīti/3 (120g/128,7 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (105g/135,9 kcal) Rivēts burkāns ar eļļu/3 (65g/49,8 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu,gaļas zupa/3 [A07] (200g/142,2 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/58,8 kcal) Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Kurzemes strogonovs/3 [A01, A07] (100g/135,9 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal) Ogu dzēriens (150g/2,6 kcal) Cukurs/3p (7g/27,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (45g/20,0 kcal) Cepts vistu šķiņķis/l3 (60g/122,3 kcal) Svaigu gurķu,tomātu salāti ar eļļu/3 (60g/37,0 kcal) Biezpiena saldā masa/3 [A07] (70g/78,8 kcal) Aveņu ķīselis/3pii (120g/20,4 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (29g/77,8 kcal) Cukurs/3p (14g/55,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (200g/85,3 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (30g/58,8 kcal) Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (90g/102,8 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/3 (60g/31,8 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (200g/108,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (29g/77,8 kcal) Makaroni jūmieku gaumē/3 [A01] (160g/262,9 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (70g/43,0 kcal) Ābolu kompots/3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
22,1	78,4	17,6	559,3	19,3	53,8	17,8	454,8	24,1	58,4	17,8	493,9	18,4	65,0	9,7	421,2	20,4	80,8	16,3	553,4
Launags Makaronu piena zupa/3 [A01, A07] (200g/127,1 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Mannas biezputra/3 [A01, A07] (180g/140,1 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Piens/3 [A07] (200g/105,1 kcal) Cukurs/3l (8g/32,0 kcal)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Jogurts/3 [A07] (140g/100,8 kcal) Cepums [A01] (50g/187,9 kcal)				Launags svaigu ogu uzpūtenis/3 [A01] (120g/57,1 kcal) Piens/3 [A07] (200g/105,1 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,6 kcal)			
7,0	37,9	5,9	233,5	10,8	43,0	7,6	283,0	5,6	16,3	8,2	161,3	17,4	22,2	14,1	288,7	8,0	38,7	5,8	237,8
Uzturvērtības kopā 38,1 147,4 28,3 996,7 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 44,5 117,8 34,5 960,1 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				Uzturvērtības kopā 37,1 103,1 37,2 898,6 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 46,6 116,4 33,5 955,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 36,1 137,9 33,0 994,2 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 185g; Augļi un ogas 348g; Dārzeņi 637g; Kartupeļi 534g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 333g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1089g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka

Ēdienkarte nedēļai: 15.08.2022 - 19.08.2022

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

Grupa: Darbinieki.

Pirmdiena 15.08.2022				Otrdiena 16.08.2022				Trešdiena 17.08.2022				Ceturtdiena 18.08.2022				Piektdiena 19.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābeņu zupa/3 [A01, A03, A07] (200g/106,1 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (39g/103,7 kcal) Griķi vārīti/3 (140g/150,2 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (110g/137,1 kcal) Rīvēts burkāns ar eļļu/3 (80g/61,3 kcal) Sulas dzēriens /3 (200g/27,9 kcal) Cukurs/3p (12g/47,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu,gaļas zupa/3 [A07] (200g/142,2 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (40g/78,4 kcal) Kartupeļi/3 (150g/102,1 kcal) Kurzemes strogonovs/3 [A01, A07] (100g/135,9 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal) Ogu dzēriens (150g/2,6 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (150g/102,1 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (50g/22,3 kcal) Cepts vistu šķiņķis/l3 (85g/173,3 kcal) Svaigu gurķu,tomātu salāti ar eļļu/3 (80g/49,3 kcal) Biezpiena saldā masa/3 [A07] (90g/101,4 kcal) Aveņu ķīselis/3pii (140g/23,8 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (39g/103,7 kcal) Cukurs/3p (15g/59,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (200g/85,3 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (40g/78,4 kcal) Kartupeļi/3 (150g/102,1 kcal) Maltās galas mērce/3 [A01, A07] (100g/114,3 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/3 (100g/53,1 kcal) Sulas dzēriens /3 (200g/27,9 kcal) Cukurs/3p (12g/47,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (200g/111,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (40g/78,4 kcal) Makaroni jūmieku gaumē/3 [A01] (200g/328,8 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (100g/71,4 kcal) Ābolu kompots/3 (200g/27,9 kcal) Cukurs/3p (12g/47,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
23,3	93,3	18,7	634,2	20,5	65,4	17,9	506,8	32,1	71,4	23,9	635,8	21,0	79,3	12,0	509,0	24,6	94,0	20,8	666,3
Uzturvērtības kopā 23,3 93,3 18,7 634,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 20,5 65,4 17,9 506,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 32,1 71,4 23,9 635,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 21,0 79,3 12,0 509,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 24,6 94,0 20,8 666,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000 (39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 64g; Augļi un ogas 22g; Dārzeņi 577g; Kartupeļi 624g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 331g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 147g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka

Ēdienkarte nedēļai: 15.08.2022 - 19.08.2022

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

Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 15.08.2022				Otrdiena 16.08.2022				Trešdiena 17.08.2022				Ceturtdiena 18.08.2022				Piektdiena 19.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (130g/111,9 kcal) Ievārījums/3 (15g/27,9 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (140g/0,4 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (75g/83,7 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Nektarīni /3p (60g/12,8 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Olusviests/3 [A03, A07] (20g/74,3 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Kakao/3 [A07] (145g/59,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Arbūzs/3pii (60g/22,5 kcal)				Brokastis Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Gaļas pastēte/3 [A07] (30g/71,5 kcal) Svaigs gurķis/3 (40g/4,5 kcal) Arbūzs/3pii (60g/22,5 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (130g/27,3 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (45g/157,2 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
6,9	24,9	3,7	160,2	11,0	18,7	7,5	186,0	7,3	25,3	11,2	231,1	8,6	25,1	7,5	201,5	7,0	17,1	9,7	184,8
Pusdienas Skābeņu zupa/3 [A01, A03, A07] (145g/76,9 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Griķi vārīti/3 (90g/96,5 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/120,9 kcal) Rīvets burkāns ar eļļu/3 (50g/38,3 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu,gaļas zupa/3 [A07] (150g/106,7 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/39,2 kcal) Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Kurzemes strogonovs/3 [A01, A07] (90g/129,3 kcal) Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal) Ogu dzēriens (140g/2,4 kcal) Cukurs/3p (7g/27,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (40g/17,7 kcal) Cepts vistu šķiņķis/l3 (50g/101,9 kcal) Svaigu gurķu,tomātu salāti ar eļļu/3 (50g/30,8 kcal) Biezpiena saldā massa/3 [A07] (50g/56,3 kcal) Aveņu ķīselis/3pii (100g/17,0 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Cukurs/3p (14g/55,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (150g/64,0 kcal) Rudzu maize/3 [A01] (20g/39,2 kcal) Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (90g/102,8 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/3 (50g/26,5 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 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) Makaroni jūmieku gaumē/3 [A01] (130g/213,5 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (55g/33,8 kcal) Ābolu kompots/3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (10g/39,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
17,4	61,7	14,1	445,3	16,8	43,5	15,1	378,7	18,8	48,1	14,4	399,6	16,0	54,6	8,8	361,4	15,9	65,3	12,7	441,8
Launags Makaronu piena zupa/3 [A01, A07] (170g/105,8 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Mannas biezputra/3 [A01, A07] (140g/109,0 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Piens/3 [A07] (180g/94,5 kcal) Cukurs/3l (8g/32,0 kcal)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (45g/134,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Jogurts/3 [A07] (100g/72,0 kcal) Cepums [A01] (50g/187,9 kcal)				Launags svaigu ogu uzpūtenis/3 [A01] (100g/47,6 kcal) Piens/3 [A07] (120g/63,0 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (15g/41,7 kcal)			
5,8	31,3	5,1	194,9	9,1	36,6	6,4	241,3	5,0	15,0	7,3	146,4	16,4	18,6	13,1	259,9	5,3	29,8	3,6	172,3
Uzturvērtības kopā 30,1 117,9 22,9 800,4 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				Uzturvērtības kopā 36,9 98,8 29,0 806,0 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 31,1 88,4 32,9 777,1 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 41,0 98,3 29,4 822,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (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 28,2 112,2 26,0 798,9 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			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 147g; Augļi un ogas 223g; Dārzeņi 519g; Kartupeļi 429g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 284g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 886g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka