

Ēdienkarte nedēļai: 08.08.2022 - 12.08.2022

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

Grupa: 3.-6.

Trešdiena 10.08.2022				Ceturtdiena 11.08.2022				Piektdiena 12.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Omlete ar desu/3. [A03, A07] (70g/147,0 kcal)				Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (170g/131,5 kcal)				Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (45g/155,8 kcal)			
Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal)				Svaigas zemenes ar cukuru/3 (20g/7,3 kcal)				Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal)			
Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal)				Skolas piens/3 [A07] (200g/97,6 kcal)				Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal)			
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)				Auglis/3 (50g/18,8 kcal)				Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)							
9,8	17,4	13,1	227,8	12,1	39,4	7,7	275,2	9,5	23,8	11,7	238,0
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa/3 [A07] (180g/107,3 kcal)				Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (180g/123,6 kcal)				Zivju zupa/3. [A04, A07] (180g/83,5 kcal)			
Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (25g/64,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (30g/77,9 kcal)			
Makaroni jūrnieku gaumē/3 [A01] (140g/251,2 kcal)				Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal)				Dārzenu sautējums/3 [A01, A07] (140g/88,1 kcal)			
Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal)				Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/129,8 kcal)				Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (65g/137,5 kcal)			
Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)				Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (55g/32,6 kcal)				Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal)			
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)				Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)				Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)			
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)				Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)			
				Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
20,6	71,8	15,0	504,4	20,2	70,0	14,6	493,4	19,5	64,2	12,9	452,9
Launags				Launags				Launags			
Rīsa piena zupa/3 [A07] (180g/118,4 kcal)				Cepti makaroni ar desu/3 [A01] (130g/206,7 kcal)				Jogurts/3 [A07] (130g/93,6 kcal)			
Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal)				Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,3 kcal)				Kellogs pārslas/3 [A01] (25g/88,3 kcal)			
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Graudu maize/3 [A01, A11] (15g/42,9 kcal)			
6,2	35,2	6,6	224,8	6,8	36,2	6,2	227,0	7,0	39,2	4,1	224,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
36,6	124,4	34,7	957,0	39,1	145,6	28,5	995,6	36,0	127,2	28,7	915,7
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)	(22-44)	(97-176)	(29-52)	(860-1170)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 28g; Augļi un ogas 70g; Dārzeņi 405g; Kartupeļi 315g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 210g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 659g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka

Ēdienkarte nedēļai: 08.08.2022 - 12.08.2022

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

Grupa: Darbinieki.

Trešdiena 10.08.2022				Ceturtdiena 11.08.2022				Piektdiena 12.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa/3 [A07] (200g/119,2 kcal)				Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (220g/151,1 kcal)				Zivju zupa/3. [A04, A07] (200g/92,8 kcal)			
Rudzu maize/3 [A01] (35g/90,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (35g/90,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (40g/103,9 kcal)			
Makaroni jūrnieku gaumē/3 [A01] (170g/305,1 kcal)				Kartupeļi/3 (160g/108,9 kcal)				Dārzeņu sautējums/3 [A01, A07] (160g/100,7 kcal)			
Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal)				Gulaša mērce/3 [A01, A07] (100g/136,7 kcal)				Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (80g/169,2 kcal)			
Sulas dzēriens /3 (170g/23,7 kcal)				Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (70g/41,4 kcal)				Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal)			
Cukurs/3p (12g/47,9 kcal)				Sulas dzēriens /3 (180g/25,1 kcal)				Sulas dzēriens /3 (170g/23,7 kcal)			
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Cukurs/3p (12g/47,9 kcal)				Cukurs/3p (12g/47,9 kcal)			
				Sāls/3 (3g/0,0 kcal)				Sāls/3 (3g/0,0 kcal)			
24,3	85,0	17,7	594,8	23,6	88,7	16,7	602,0	23,3	77,0	15,5	543,9
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
24,3	85,0	17,7	594,8	23,6	88,7	16,7	602,0	23,3	77,0	15,5	543,9
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 12,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 12,0000				Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 12,0000			
(39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487)				(39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487)				(39-48) (165-200) (45-55) (1221-1487)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-20)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 2g; Dārzeņi 359g; Kartupeļi 384g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 208g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 48g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka

Ēdienkarte nedēļai: 08.08.2022 - 12.08.2022

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

Grupa: 1.-2.

Trešdiena 10.08.2022				Ceturtdiena 11.08.2022				Piektdiena 12.08.2022			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Omlete ar desu/3. [A03, A07] (60g/126,0 kcal)				Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (140g/108,3 kcal)				Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (45g/155,8 kcal)			
Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal)				Svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal)				Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal)			
Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal)				Skolas piens/3 [A07] (100g/48,8 kcal)				Tomāti svaigi/3 (40g/6,4 kcal)			
Tēja/3 (150g/0,0 kcal)				Auglis/3 (50g/18,8 kcal)				Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)			
Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)							
8,7	17,3	11,3	206,8	8,1	31,0	5,0	201,7	9,4	23,5	11,7	236,4
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa/3 [A07] (150g/89,3 kcal)				Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (150g/103,1 kcal)				Zivju zupa/3. [A04, A07] (150g/69,6 kcal)			
Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal)				Rudzu maize/3 [A01] (20g/51,9 kcal)			
Makaroni jūrnieku gaumē/3 [A01] (110g/197,3 kcal)				Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal)				Dārzenu sautējums/3 [A01, A07] (130g/81,7 kcal)			
Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal)				Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/129,8 kcal)				Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (55g/116,3 kcal)			
Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)				Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (50g/29,6 kcal)				Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal)			
Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)				Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)				Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal)			
Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)				Cukurs/3p (10g/39,9 kcal)			
				Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,4	58,1	12,1	406,5	18,4	61,5	13,6	443,3	16,5	54,9	11,0	385,4
Launags				Launags				Launags			
Rīsa piena zupa/3 [A07] (150g/98,6 kcal)				Cepti makaroni ar desu/3 [A01] (105g/167,0 kcal)				Jogurts/3 [A07] (100g/72,0 kcal)			
Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal)				Ķīmeņu tēja/3 (130g/0,3 kcal)				Kellogs pārslas/3 [A01] (20g/70,6 kcal)			
Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Graudu maize/3 [A01, A11] (15g/42,9 kcal)			
5,1	29,8	5,4	187,7	5,5	30,2	5,0	187,3	5,8	32,5	3,3	185,5
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
30,2	105,2	28,8	801,0	32,0	122,7	23,6	832,3	31,7	110,9	26,0	807,3
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 20,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000			
(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)	(18-30)	(81-120)	(24-36)	(720-800)
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 27g; Augļi un ogas 66g; Dārzeņi 369g; Kartupeļi 270g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 181g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 492g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka