

Ēdienkarte nedēļai: 30.10.2023 - 03.11.2023

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

Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 30.10.2023				Otrdiena 31.10.2023				Trešdiena 01.11.2023				Ceturtdiena 02.11.2023				Piektdiena 03.11.2023			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize ar olu -siera pastēti/3 [A01, A03, A07, A10] (55g/154,1 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (45g/157,2 kcal) Paprika/3 (40g/7,6 kcal) Ķimeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Skolas auglis/3 (40g/20,9 kcal) Skolas piens/3 [A07] (50g/24,4 kcal)				Brokastis Sviestmaize/3 [A01, A07] (24g/82,7 kcal) Vārīta ola [A03] (30g/46,1 kcal) Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal) Apelsīns/3 (60g/23,4 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (160g/60,4 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (50g/132,4 kcal) Dārzeņu asortī/3 (60g/13,5 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal)				Brokastis Sviestmaize/3 [A01, A07] (21g/75,3 kcal) Cīsiņi/3 [A07] (25g/63,5 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)			
6,6	28,5	9,2	224,0	8,4	23,4	10,5	222,5	9,6	27,7	9,5	233,7	4,9	29,6	7,6	207,8	4,5	12,3	8,9	146,8
Pusdienas Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (140g/101,9 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Šķelto zirņu,kartupeļu biezenis/3 (120g/120,6 kcal) Gaļas circeņīši krējuma mērcē/3 [A01, A07] (75g/75,2 kcal) Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/13,4 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas-rīsu zupa/3 [A07] (140g/106,9 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (85g/125,9 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (50g/29,6 kcal) Citronu dzēriens/3 (130g/1,7 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (140g/76,2 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Vārīti rīsi/3 (90g/102,5 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (30g/13,2 kcal) Zivs / cūkgaļas kotlete/3 [A03, A04] (50g/109,4 kcal) Rīvīti burkāns ar eļļu/3 (50g/38,3 kcal) Ogu dzēriens (150g/3,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Plovs./3 (130g/195,2 kcal) Marinēts gurķis/3 (20g/3,7 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Biezpiena-skābkrējuma krēms/3 [A07] (50g/73,2 kcal) Zemeņu ķīselis/3 (100g/27,9 kcal) Cukurs/3p (9g/35,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu-pelmeņu zupa/3 [A07] (150g/144,7 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (120g/83,5 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (80g/93,5 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (50g/28,7 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/17,9 kcal) Cukurs/3p (3g/12,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,4	52,9	12,1	386,2	16,8	46,5	15,3	393,3	15,5	53,7	14,9	411,4	16,2	54,8	11,5	387,8	17,6	58,0	14,3	432,2
Launags 5graudu pārslu b/p/3 [A01, A07] (140g/96,7 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Skolas piens/3 [A07] (150g/73,2 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (4g/16,0 kcal)				Launags Grūbu piena zupa/3 [A01, A07] (150g/98,7 kcal) Tēja/3 [A01, A07] (18g/49,4 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Cepti makaroni ar sieru/3 [A01, A07] (100g/186,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (2g/8,0 kcal)				Launags Biezpiena sacepums/3 [A01, A03, A07] (90g/143,5 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Skolas piens/3 [A07] (200g/97,6 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)			
8,4	29,2	5,1	195,7	5,6	17,3	8,2	165,3	4,8	27,0	2,8	160,1	7,2	30,4	4,8	194,4	17,9	27,8	13,3	302,3
Uzturvērtības kopā 31,4 110,6 26,4 805,9 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 87,2 34,0 781,1 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 29,9 108,4 27,2 805,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 28,3 114,8 23,9 790,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 40,0 98,1 36,5 881,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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: 30.10.2023 - 03.11.2023

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

Grupa: 3.-6.

Pirmdiena 30.10.2023				Otrdiena 31.10.2023				Trešdiena 01.11.2023				Ceturtdiena 02.11.2023				Piektdiena 03.11.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Baltmaize ar olu -siera pastēti/3 [A01, A03, A07, A10] (55g/154,1 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal) Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (50g/174,7 kcal) Paprika/3 (50g/9,5 kcal) Ķimeņu tēja/3 (160g/0,4 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal)				Brokastis Sviestmaize/3 [A01, A07] (27g/93,0 kcal) Vārīta ola [A03] (30g/46,1 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal) Apelsīns/3 (100g/39,0 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/39,4 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (50g/132,4 kcal) Dārzeņu assorti/3 (70g/15,8 kcal) Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal)				Brokastis Sviestmaize/3 [A01, A07] (27g/96,8 kcal) Cīsiņi/3 [A07] (50g/127,0 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)			
7,2	32,6	9,4	244,4	7,9	27,8	10,9	241,1	9,1	30,6	9,1	239,2	5,2	31,7	7,8	218,0	7,9	15,6	15,3	231,8
Pusdienas Skābu kāpostu zupa/3 [A01, A07] (170g/123,7 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Šķelto zirņu, kartupeļu biezenis/3 (140g/140,8 kcal) Gaļas circentīši krējuma mērcē/3 [A01, A07] (75g/75,2 kcal) Tomāti svaigi/3 (55g/8,8 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/13,4 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas-rīsu zupa/3 [A07] (170g/129,8 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (110g/74,9 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (85g/125,9 kcal) Svaigu kāpostu, burkānu salāti ar eļļu/3 (65g/26,3 kcal) Citronu dzēriens/3 (150g/2,0 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07] (170g/92,5 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Vārīti rīsi/3 (110g/125,3 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (35g/15,5 kcal) Zivs / cūkgaļas kollete/3 [A03, A04] (60g/131,3 kcal) Rīvets burkāns ar eļļu/3 (60g/46,0 kcal) Ogu dzēriens (150g/3,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Plovs./3 (160g/240,3 kcal) Marinēts gurķis/3 (25g/4,6 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Biezpiena-skābkrējuma krēms/3 [A07] (65g/95,2 kcal) Zemeņu ķīselis/3 (120g/33,4 kcal) Cukurs/3p (9g/35,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu-pelmeņu zupa/3 [A07] (175g/168,8 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (140g/97,4 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (85g/99,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (60g/36,1 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/17,9 kcal) Cukurs/3p (3g/12,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
19,0	64,4	13,5	455,8	18,8	57,9	15,9	452,8	19,1	67,3	18,0	508,4	20,6	68,3	14,6	487,3	20,1	70,3	16,3	509,4
Launags 5graudu pārslu b/p/3 [A01, A07] (165g/113,9 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (20g/7,3 kcal) Skolas piens/3 [A07] (200g/97,6 kcal) Cukurs/3l (5g/20,0 kcal)				Launags Siera-desas karstmaize/3 [A01, A07] (50g/149,3 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (4g/16,0 kcal)				Launags Grūbu piena zupa/3 [A01, A07] (180g/105,8 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (18g/49,4 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Cepti makaroni ar sieru/3 [A01, A07] (120g/223,7 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (2g/8,0 kcal)				Launags Biezpiena sacepums/3 [A01, A03, A07] (120g/191,5 kcal) Ievārijums/3 (25g/46,5 kcal) Skolas piens/3 [A07] (200g/97,6 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)			
10,5	34,7	6,5	238,8	5,6	17,3	8,2	165,3	4,8	28,7	2,7	167,2	8,7	36,1	5,8	231,7	21,7	31,5	16,3	359,6
Uzturvērtības kopā 36,7 131,7 29,4 939,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 32,3 103,0 35,0 859,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 33,0 126,6 29,8 914,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 34,5 136,1 28,2 937,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (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 49,7 117,4 47,9 1100,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			