

Ēdienkarte nedēļai: 23.10.2023 - 27.10.2023

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

Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 23.10.2023				Otrdiena 24.10.2023				Trešdiena 25.10.2023				Ceturtdiena 26.10.2023				Piektdiena 27.10.2023			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (50g/130,4 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Burkāni svaigi/3 (30g/7,5 kcal)				Brokastis Rīsu pārslu biezputra/3 [A07] (140g/123,6 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Ķīmeru tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3b (3g/10,0 kcal)				Brokastis Biezpiena saldā masa/3 [A07] (70g/82,4 kcal) Svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (17g/46,7 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/64,7 kcal) Banāni/3 (60g/55,0 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sienu/3 [A01, A07] (45g/157,9 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (45g/7,2 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Cukurs/3b (1g/4,0 kcal)				Brokastis Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,6 kcal) Aknu pastēte/3 [A07, A09] (30g/59,5 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal) Dārzeņu asorti/3 (50g/11,2 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)			
4,4	32,9	7,0	211,8	6,7	29,9	2,8	171,2	13,1	38,6	7,4	274,6	7,2	27,3	10,2	231,0	9,9	21,4	7,6	196,5
Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07, A09] (150g/66,8 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Griķi vārīti/3 (90g/96,5 kcal) Maltās galas mērce/3 [A01, A07, A09] (80g/96,0 kcal) Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/3 (50g/48,7 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/22,4 kcal) Cukurs/3p (5g/20,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (30g/13,2 kcal) Cūkgaļas kotlete/3. [A01, A03, A07] (50g/114,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (60g/37,2 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kakao krems/3 [A07] (45g/122,8 kcal) Dzērveņu ķīselis/3 (90g/23,3 kcal) Cukurs/3p (8g/29,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Soļanka/3 [A01, A07, A09] (145g/91,2 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Kurzesmes strogonovs/3 [A01, A07, A09] (90g/112,4 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/3 (50g/22,2 kcal) Ogu dzēriens (140g/4,3 kcal) Cukurs/3p (5g/20,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Frikadeļu zupa/3 [A03, A07, A09] (145g/126,6 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (110g/76,4 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (90g/118,9 kcal) Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Biešu zupa/3 [A07, A09] (145g/74,0 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Makaroni jūmieku gaumē/3 [A01] (130g/197,9 kcal) Burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (45g/25,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/17,9 kcal) Cukurs/3p (6g/23,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,0	61,3	10,4	402,3	15,5	49,3	21,8	454,3	15,4	43,1	14,2	363,3	21,5	48,5	15,0	415,8	15,1	55,9	11,7	390,8
Launags Rīsa piena zupa/3 [A07] (150g/90,7 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (18g/62,3 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Omlete ar sienu/3 [A03, A07] (55g/116,9 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (18g/49,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (1g/4,0 kcal)				Launags Cepta baltmaize/3 [A01, A03, A07] (45g/111,6 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Skolas piens/3 [A07] (120g/58,6 kcal) Cukurs/3l (1g/4,0 kcal)				Launags Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (140g/120,5 kcal) Svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Skolas piens/3 [A07] (100g/48,8 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)				Launags Skolas piens/3 [A07] (130g/63,4 kcal) Keļlogs pārslas/3 [A01] (20g/70,6 kcal) Cepums [A01] (25g/93,9 kcal)			
4,5	26,2	4,7	165,0	9,5	11,1	9,8	170,3	10,2	24,5	8,0	211,4	8,3	29,8	5,2	199,1	12,3	26,8	8,0	227,9
Uzturvērtības kopā 24,9 120,4 22,1 779,1 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 31,7 90,3 34,4 795,8 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 38,7 106,2 29,6 849,3 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				Uzturvērtības kopā 37,0 105,6 30,4 845,9 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 37,3 104,1 27,3 815,2 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (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: 23.10.2023 - 27.10.2023

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

Grupa: 3.-6.

Pirmdienā 23.10.2023				Otrdienā 24.10.2023				Trešdienā 25.10.2023				Ceturtdienā 26.10.2023				Piektdienā 27.10.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (56g/143,2 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (140g/73,1 kcal) Cukurs/3b (3g/12,0 kcal) Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal)				Rīsu pārslu biezputra/3 [A07] (165g/145,7 kcal) Ievārījums/3 (25g/46,5 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3b (3g/10,0 kcal)				Biezpiena saldā masa/3 [A07] (85g/100,0 kcal) Svaigas zemenes ar cukuru/3 (20g/7,3 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (25g/68,7 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/64,7 kcal) Banāni/3 (100g/91,7 kcal) Cukurs/3b (5g/20,0 kcal)				Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (55g/193,1 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal) Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal) Cukurs/3b (1g/4,0 kcal)				Baltmaize/3 [A01, A07] (25g/69,5 kcal) Aknu pastēte/3 [A07, A09] (40g/79,3 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/54,2 kcal) Dārzeņu asorti/3 (70g/15,6 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)			
5,1	40,2	8,5	258,2	8,1	35,1	3,3	202,6	16,3	52,0	8,7	352,4	8,8	31,6	12,4	274,9	12,0	25,0	9,1	234,6
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Zivju zupa/3. [A04, A07, A09] (175g/78,0 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (25g/64,9 kcal) Griķi vārīti/3 (110g/117,9 kcal) Maltās galas mērce/3 [A01, A07, A09] (90g/108,0 kcal) Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/3 (60g/58,4 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/22,4 kcal) Cukurs/3p (5g/20,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (35g/15,5 kcal) Cūkgaiņas kollete/3. [A01, A03, A07] (60g/137,6 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (70g/44,0 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kakao krems/3 [A07] (60g/163,8 kcal) Dzērveņu ķīselis/3 (110g/28,5 kcal) Cukurs/3p (8g/29,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Sojanka/3 [A01, A07, A09] (170g/106,9 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Kurzemes stroganovs/3 [A01, A07, A09] (90g/112,4 kcal) Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/3 (65g/27,6 kcal) Ogu dzēriens (150g/4,6 kcal) Cukurs/3p (5g/20,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Frikadeļu zupa/3 [A03, A07, A09] (175g/152,6 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļu pirē-2/3 [A07] (140g/97,3 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (90g/118,9 kcal) Svaigs gurķis/3 (60g/6,9 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Biešu zupa/3 [A07, A09] (175g/89,3 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Makaroni jūrmieku gaumē/3 [A01] (160g/243,6 kcal) Burkānu salāti ar krējumu/3 [A07] (60g/32,2 kcal) Ābolu sulas dzēriens/3 (150g/17,9 kcal) Cukurs/3p (6g/23,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
18,7	71,6	12,2	469,6	19,4	62,9	27,7	578,9	17,5	54,9	15,5	431,1	24,6	59,7	16,8	490,5	18,8	69,3	14,4	484,8
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Rīsa piena zupa/3 [A07] (175g/105,9 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (23g/79,6 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Omlēte ar sieru/3 [A03, A07] (55g/116,9 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (18g/49,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (1g/4,0 kcal)				Cepta baltmaize/3 [A01, A03, A07] (45g/111,6 kcal) Ievārījums/3 (25g/46,5 kcal) Skolas piens/3 [A07] (170g/83,0 kcal) Cukurs/3l (1g/4,0 kcal)				Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (170g/146,4 kcal) Svaigas zemenes ar cukuru/3 (20g/7,3 kcal) Skolas piens/3 [A07] (150g/73,2 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)				Skolas piens/3 [A07] (160g/78,0 kcal) Kellogs pārslas/3 [A01] (30g/105,9 kcal) Cepums [A01] (25g/93,9 kcal)			
5,4	31,0	5,7	197,5	9,5	11,1	9,8	170,3	12,4	27,9	9,2	245,1	10,9	36,4	6,9	250,9	14,0	36,2	8,7	277,8
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
29,2	142,8	26,4	925,3	37,0	109,1	40,8	951,8	46,2	134,8	33,4	1028,6	44,3	127,7	36,1	1016,3	44,8	130,5	32,2	997,2
Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 10,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170)			
Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (15-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			