

Ēdienkarte nedēļai: 06.11.2023 - 10.11.2023

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

Grupa: 1.-2.

Pirmdiena 06.11.2023				Otrdiena 07.11.2023				Trešdiena 08.11.2023				Ceturtdiena 09.11.2023				Piektdiena 10.11.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra/3 [A01, A07] (140g/116,4 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (16g/5,8 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (50g/171,0 kcal) Kakao/3 [A07] (150g/55,9 kcal) Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (50g/132,4 kcal) Svaigs gurķis/3 (45g/5,1 kcal) Banāni/3 (80g/73,3 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/50,4 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (80g/89,3 kcal) Baltmaize/3 [A01, A07] (20g/55,7 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Paprika/3 (50g/9,5 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (140g/138,7 kcal) Ievārījums/3 (20g/37,2 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Skolas auglis/3 (85g/44,5 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)			
4,4	38,1	3,2	200,1	10,4	24,6	12,8	255,4	7,2	42,6	8,8	277,2	12,4	16,0	5,3	162,5	8,7	37,4	5,0	228,8
Pusdienas Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (145g/114,2 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Makaroni jūrnieku gaumē/3 [A01] (130g/199,2 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 Rasolņiks/3 [A01] (145g/77,5 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (30g/13,2 kcal) Maltās gaļas veltnītis/3. [A01, A03] (50g/125,2 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (40g/23,7 kcal) Ogu dzēriens (140g/4,6 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (140g/60,7 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Gaļas sautējums ar dārzeņiem un rīsiem/3 (130g/138,7 kcal) Tomāti svaigi/3 (40g/6,4 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (100g/68,1 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (90g/107,7 kcal) Skābu kāpostu salāti/3 (45g/14,9 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kakao krēms/3 [A07] (45g/98,2 kcal) Dzērveņu ķīselis/3 (100g/25,9 kcal) Cukurs/3p (7g/27,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzeņu,gaļas zupa/3 [A07] (140g/86,0 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (20g/51,9 kcal) Kartupeļi/3 (90g/61,3 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (85g/106,7 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (50g/28,8 kcal) Citronu dzēriens/3 (130g/1,3 kcal) Cukurs/3p (3g/12,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
16,6	57,7	12,3	407,3	15,7	45,2	14,4	373,4	13,1	41,5	8,5	294,6	16,1	48,8	15,2	394,6	15,7	45,1	11,5	348,0
Launags Biezpiena karstmaize/3 [A01, A03, A07] (50g/92,4 kcal) Skolas piens/3 [A07] (170g/83,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Rīsa piena zupa/3 [A07] (150g/90,7 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (18g/62,2 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Omlete ar sieru/3 [A03, A07] (50g/109,4 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (20g/69,1 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Makaronu salāti ar desu/3 [A01, A03, A07, A10] (100g/187,4 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3l (2g/8,0 kcal)				Launags Ābolu uzpūtenis/3 [A01] (90g/46,1 kcal) Skolas piens/3 [A07] (130g/63,4 kcal) Cepums [A01] (30g/112,7 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)			
10,6	22,0	6,3	187,4	4,6	26,1	4,7	164,9	8,8	12,6	11,6	190,5	5,8	23,3	8,8	195,8	13,1	27,9	9,1	246,2
Uzturvērtības kopā 31,6 117,8 21,8 794,8 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 30,7 95,9 31,9 793,7 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 29,1 96,7 28,9 762,3 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 34,3 88,1 29,3 752,9 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 37,5 110,4 25,6 823,0 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			

Ēdienkarte nedēļai: 06.11.2023 - 10.11.2023

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

Grupa: 3.-6.

Pirmdiena 06.11.2023				Otrdiena 07.11.2023				Trešdiena 08.11.2023				Ceturtdiena 09.11.2023				Piektdiena 10.11.2023			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Brokastis Mannas biezputra/3 [A01, A07] (170g/141,4 kcal) svaigas zemenes ar cukuru/3 (30g/10,9 kcal) Tēja ar medu (150g/17,4 kcal) Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar sieru/3 [A01, A07] (50g/171,0 kcal) Kakao/3 [A07] (180g/67,1 kcal) Burkāni svaigi/3 (50g/12,5 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Sviestmaize ar desu/3 [A01, A07] (50g/132,4 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal) Banāni/3 (100g/91,6 kcal) Kafija ar pienu/3. [A07] (150g/50,4 kcal) Cukurs/3b (4g/16,0 kcal)				Brokastis Biezpiens ar krējumu/3 [A07] (90g/100,5 kcal) Ballmaize/3 [A01, A07] (25g/69,6 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Paprika/3 (50g/9,5 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra/3 [A01, A07] (165g/163,5 kcal) Ievārījums/3 (25g/46,5 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Skolas auglis/3 (100g/52,4 kcal) Cukurs/3b (2g/8,0 kcal)			
5,5	44,9	3,9	238,1	11,0	25,5	13,4	266,6	7,5	46,9	8,9	296,1	14,1	19,1	6,0	187,6	10,5	44,0	6,0	270,8
Pusdienas Pupiņu zupa/3 [A01, A07] (160g/126,0 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (25g/64,9 kcal) Makaroni jūrnieku gaumē/3 [A01] (160g/245,3 kcal) Svaigs gurķis/3 (50g/5,7 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Rasoņņiks/3 [A01] (170g/90,9 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (110g/74,9 kcal) Piena mērce/3 [A01, A07] (35g/15,5 kcal) Maltās gaļas veltnītis/3. [A01, A03] (55g/137,7 kcal) Svaigu kāpostu,burkānu salāti ar eļļu/3 (50g/29,7 kcal) Ogu dzēriens (150g/4,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Zivju zupa/3. [A04, A07] (170g/73,7 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Gaļas sautējums ar dārzeņiem un rīsiem/3 (170g/181,4 kcal) Tomāti svaigi/3 (50g/8,0 kcal) Sulas dzēriens /3 (150g/20,9 kcal) Cukurs/3p (4g/16,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Maltās gaļas mērce/3 [A01, A07] (90g/107,7 kcal) Skābu kāpostu salāti/3 (55g/18,2 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kakao krēms/3 [A07] (55g/120,1 kcal) Dzērveņu ķīselis/3 (120g/31,1 kcal) Cukurs/3p (7g/27,9 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)				Pusdienas Dārzenu,gaļas zupa/3 [A07] (170g/104,5 kcal) Rudzu maize-2/3 [A01] (30g/77,9 kcal) Kartupeļi/3 (120g/81,7 kcal) Gulaša mērce/3 [A01, A07] (95g/119,3 kcal) Biešu salāti ar eļļu/3 (60g/34,6 kcal) Citronu dzēriens/3 (150g/1,5 kcal) Cukurs/3p (3g/12,0 kcal) Sāls/3 (2g/0,0 kcal)			
19,7	67,5	14,4	478,8	18,4	56,6	16,4	447,5	17,0	52,8	10,9	377,9	18,2	59,3	17,4	464,6	18,7	58,1	13,4	431,5
Launags Biezpiena karstmaize/3 [A01, A03, A07] (50g/92,4 kcal) Skolas piens/3 [A07] (170g/83,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Rīsa piena zupa/3 [A07] (180g/108,9 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (23g/79,4 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Omlete ar sieru/3 [A03, A07] (60g/131,3 kcal) Sviestmaize/3 [A01, A07] (25g/86,4 kcal) Tēja/3 (150g/0,0 kcal) Cukurs/3l (3g/12,0 kcal)				Launags Makaronu salāti ar desu/3 [A01, A03, A07, A10] (130g/243,6 kcal) Ķīmeņu tēja/3 (150g/0,4 kcal) Cukurs/3l (2g/8,0 kcal)				Launags Ābolu uzpūtenis/3 [A01] (110g/56,4 kcal) Skolas piens/3 [A07] (170g/82,9 kcal) Cepums [A01] (30g/112,7 kcal) Cukurs/3l (6g/24,0 kcal)			
10,6	22,0	6,3	187,4	5,6	31,4	5,8	200,3	10,7	15,0	14,1	229,7	7,5	29,7	11,5	252,0	14,5	32,1	9,9	276,0
Uzturvērtības kopā 35,8 134,4 24,6 904,3 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 35,0 113,5 35,6 914,4 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 35,2 114,7 33,9 903,7 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 39,8 108,1 34,9 904,2 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 43,7 134,2 29,3 978,3 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			