

Ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām

Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamiem vecuma grupā 1 – 2 gadi

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Brokastis	Omlete ar dārzeņiem 60	Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu un ievārījumu 130/10/10	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu 80	Miežu biezputra ar sēkliņām un sviestu 130/10	Biezpiena - burkānu plācenīši 95
		Kumelīšu tēja 120 Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 35/18/10 Gurķu stienīši 30	Augļu tēja 120	Vārīta ola 1/2 Svaigo dzērveņu dzēriens 120	Jogurts 120 Piparmērtu tēja 120	Ievārījums - zemeņu 10 Piens 150
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		230 / 20%	243 / 25%	250 / 25%	312 / 25%	269 / 25%
	Pusdienas	Šķelto zirņu biezzupa 100	Dārzeņu zupa ar lēcām 120/5	Veģetārā soļanka 120/5	Biešu - pupiņu zupa 120/5	Skābeņu zupa ar krējumu un olu 120/5
		Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biezpienu un dārzeņiem 125	Vārīti griķi 65	Pupiņu - dārzeņu sautējums 85	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām 140	Kartupeļu - kāļu biezenis 100
		Biešu salāti ar puraviem un āboliem 50	Turku zirņu - puķkāpostu plācenis 65	Vārītas grūbas 65	Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm 50	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu 85/5
		Kefirs 120 Rudzu maize, griezta 1/2 18	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem 45 Ābolu - kanēļa dzēriens 120	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām 45 Svaigo ogu dzēriens 120 Plūmes 50	Rudzu maize, griezta 35 Ūdens ar citronu 120	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 50 Svaigo dzērveņu dzēriens 120
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
385 / 35%	356 / 35%	385 / 35%	361 / 35%	363 / 35%		
Lauņags	Cukini un burkānu mafini 60	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci 130	Ābolmaizīte 45	Burkānu - auzu cepumi ar sieru 50	Biešu - pupiņu braunījs 65	
	Svaigo ogu dzēriens 120	Jogurts 120	Piens 150	Karstais citronu dzēriens 120 Banāns 60	Kakao 120 Apelsīns 50	
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
	233 / 20%	231 / 15%	188 / 15%	207 / 15%	200 / 15%	

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
ZIEMA	Brokastis	4 graudu biezputra ar ievārījumu un sviestu 130/10/10	Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu 130/10/10	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 35/18/10	5 graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu 130/10	Banānu - spinātu (Šreka) pankūkas 60
		Karstais citronu dzēriens 120	Ābolu – kanēļa dzēriens 120	Vārīta ola 1/2 Bumbieris 65 Kakao 120	Mandarīni 65 Augļu tēja 120	Piens 150 Ievārījums - zemeņu 15
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		266 / 25%	263 / 25%	268 / 25%	255 / 25%	292 / 25%
	Pusdienas	Kāpostu - tomātu zupa 120/5	Ķirbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem 130	Biešu zupa ar krējumu 130/5	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām 130	Skābu kāpostu zupa ar krējumu 130/10
		Kabaču un tomātu sacepums ar sieru 80	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu 125	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu 160	Veģetārā lazanja 120	Plovs ar zaļajām lēcām 90
		Vārīti griķi 65	Vitamīnu salāti 45	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm 45	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku 45	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem 45
		Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu 45	Kefīrs 120	Svaigo dzērveņu dzēriens 120	Karstais citronu dzēriens 120	Kefīrs 120
		Rudzu maize, griezta 1/2 18 Kefīrs 120	Rudzu maize, griezta 35			
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
	414 / 35%	389 / 35%	355 / 35%	398 / 35%	396 / 35%	
	Launags	Kliju maize ar Holandes sieru un gurķi 20/10/10	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm 100	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 50	Mini dārzeņu pica (bez sēnēm) 55	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 50
Mandarīni 65		Piparmētru tēja 120	Piens 120	Banāns 60 Augļu tēja 120	Kumelīšu tēja 120	
Ābolu – kanēļa dzēriens 120						
Kcal / E%		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
153 / 15%	195 / 15%	204 / 15%	189 / 15%	150 / 15%		