

## Ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām

### Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Brokastis	Omlēte ar dārzeņiem 70	Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu un ievārījumu 180/15/10	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu 90	Miežu biezputra ar sēkliņām un sviestu 180/5	Biezpiena - burkānu plācenīši 130
		Kumelīšu tēja 150	Jogurts 120	Vārīta ola 45	Jogurts 120	Ievārījums - zemeņu 15
		Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu 70/25/20	Kumelīšu tēja 150	Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Piparmētru tēja 150	Piens 200
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		337 / 25%	397 / 25%	320 / 25%	355 / 25%	365 / 25%
	Pusdienas	Šķelto zirņu biezzupa 150	Dārzeņu zupa ar lēcām 150/5	Sēņu soļanka 150/5	Biešu - pupiņu zupa 180/5	Skābeņu zupa ar krējumu un olu 180/5
		Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem 180	Vārīti griķi 90	Pupiņu - dārzeņu sautējums 120	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām 220	Kartupeļu - kāļu biezenis 140
		Biešu salāti ar puraviem un āboliem 60	Turku zirņu - puķkāpostu plācenis 90	Vārītas grūbas 100	Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm 60	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu 95/10
		Kefīrs 150	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem 60	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām 60	Rudzu maize, griezta 35	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 60
Rudzu maize, griezta 35		Ābolu - kanēļa dzēriens 150	Svaigo ogu dzēriens 150 Plūmes 100	Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Ūdens ar citronu 150	
Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%		
	495 / 35%	499 / 35%	524 / 35%	505 / 35%	474 / 35%	
Launags	Cukini un burkānu mafini 75	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci 190	Ābolmaizīte 75	Burkānu - auzu cepumi ar sieru 65	Biešu - pupiņu braunijs 100	
	Piparmētru tēja 150	Augļu tēja 150	Piens 200	Karstais citronu dzēriens 150 Banāns 60	Kakao 150 Apelsīns 60	
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	
	252 / 15%	219 / 15%	246 / 15%	258 / 15%	276 / 15%	

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
ZIEMA	Brokastis	4 graudu biezputra ar ievārījumu un sviestu 180/15/10 Karstais citronu dzēriens 150	Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu 180/15/10 Kumelīšu tēja 150	Olu kultenis ar šampinjoniem 100 Rudzu maize ar sviestu un tomātu 35/5/10 Kakao 150 Bumbieri 80	5 graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu 180/10 Mandarīni 80 Augļu tēja 150	Banānu - spinātu (Šreka) pankūkas 100 Piens 200 Ievārījums - zemeņu 15
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		334 / 25%	333 / 25%	368 / 25%	333 / 25%	365 / 25%
	Pusdienas	Kāpostu - tomātu zupa 180/5 Kabaču un tomātu sacepums ar sieru 140 Vārīti griķi 90 Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu 60 Ābolu - kanēļa dzēriens 150	Kartupeļu - sēņu biezzupa 180/5 Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu 200 Vitamīnu salāti 60 Kefirs 150 Rudzu maize, griezta 35	Biešu zupa ar krējumu 180/5 Šķelto zirņu biezenis ar dāržeņiem un prosu 200 Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm 60 Svaigo dzērveņu dzēriens 150	Piena zupa ar dāržeņiem un grūbām 200 Veģetārā lazanja 200 Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku 60 Ūdens ar citronu 150	Skābu kāpostu zupa ar krējumu 180/10 Plovs ar šampinjoniem 150 Biešu salāti ar zaļajiem zirnīšiem 60 Kefirs 150
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		473 / 35%	474 / 35%	458 / 35%	471 / 35%	473 / 35%
	Launags	Kliju maize ar sviestu, krēmsieru un gurķi 40/15/15/5 Augļu tēja 150 Mandarīni 80	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm 100 Piparmētru tēja 150	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 60 Piens 200	Mini dārzeņu pica 95 Augļu tēja 150 Gurķu stienīši 30	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 80 Kumelīšu tēja 150
		Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
		235 / 15%	210 / 15%	272 / 15%	197 / 15%	195 / 15%