



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

1. nedēļa ___3 - 6 gadi

1169/2011:

1-pirmdiena

1-Brokastis

A1A7 Mannas biezputra 150g

ievārījums 10g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Siers 25g

A7 Sviests 3g

Melnā tēja 180g

Medus 5g

Auglis 80g

2-Pusdienas

A3 Skābeņu zupa ar olu 150g

A7 Krējums 5g

A1 Makaroni ar cūkgaļu 150g

A9 Svaigu dārzeņu salāti 55g

Dzērveņu nektāra dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

3-Launags

A7 Biezpiens ar krējumu un ievārījumu 60g

A1 Kviešu maize 25g

Vārīta desa 10g

Augļu tēja 150g

32,86 32,93 146,39 1013,40

1169/2011:

2-otrdiena

1-Brokastis

A1A7 5-gr.pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

A1 "Kafijas" dzēriens 180g

Burkāns graužamais 50g

2-Pusdienas

A1A7 Ķirbju krēmzupa 150g

A1A3 Vistas kotlete 70g

Kartupeļi vārīti 100g

A1A7 Piena mērce 25g

Marinēts gurķis 30g

Upeņu dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

3-Launags

A1 Kviešu maize 25g

A7 Sviests 3g

Vistas rulete maizītēm 30g

A7 Kefīrs 150g

41,17 39,72 112,65 972,80

1169/2011:

3-trešdiena

1-Brokastis

A7 Prosas biezputra 150g

ievārījums 10g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

Gurķi, svaigi 15g

Augļu tēja 180g

Kāposti graužamais 50g

2-Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu 150g

Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g

Biezais ķīselis 120g

A7 Biezpiena saldā masa 30g

A1 Rudzu maize 15g

Ābolu sulas dzēriens 150g

3-Launags

A1A7 Piena zupa ar nūdelēm 150g

A1 Sēkliņu maize 25g

A7 Sviests 3g

A7 Siers 25g

33,64 41,15 159,41 1142,56

1169/2011:

4-ceturtdiena

1-Brokastis

A1A7 Auzu pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

A7 Kakao dzēriens 180g

Svaigs dārzeņis graužamais 50g

2-Pusdienas

A4 Zivju zupa ar dārzeņiem 150g

A7 Krējums 5g

Gaļas un dārzeņu sautējums 150g

A7 Krējums 5g

A7 Kefīrs 150g

A1 Rudzu maize 15g

3-Launags

Cīsiņi, vārīti 50g

A1 Sēkliņu maize 25g

Gurķi, svaigi 25g

Mežrozīšu tēja 170g

43,57 43,26 116,11 1028,06

1169/2011:

5-piektdiena

1-Brokastis

A1A7 Četru graudu pārslu biezputra 150g

A1 Kviešu maize 30g

A7 Sviests 3g

Piparmētru tēja ar cukuru 180g

Auglis 80g

2-Pusdienas

A1 Makaronu zupa 150g

A1A7 Sautēta vista ar dārzeņu mērci 50g

A7 Kartupeļu biezenis 150g

Biešu - marinētu gurķu salāti 55g

Ķirbju dzēriens 150g

A1 Rudzu maize 15g

3-Launags

A1 Kviešu maize 25g

A7 Sviests 3g

Vistas aknu pastēte 30g

Gurķi, svaigi 15g

Augļu tēja 150g

27,97 43,76 145,42 1087,34

Olb.v. Tauki Oglhidr Kcal

3 - 6 gadi 22-44 29-52 97-176 860-1170 (vid.ned.~1015)

1 - 2 gadi 18-30 24-36 81-120 720-800 (vid.ned.~760)

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;* *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte pirmsskolas grupai

1. nedēļa _1 - 2 gadi

1169/2011:

1.-pirmdienas

1-Brokastis

A1A7 Mannas biezputra 120g

ievārījums 5g

A1 Kviešu maize 10g

A7 Siers 15g

A7 Sviests 3g

Melnā tēja 120g

Medus 5g

Auglis 50g

2-Pusdienas

A3 Skābeņu zupa ar olu 120g

A7 Krējums 5g

A1 Makaroni ar cūkgaļu 120g

A9 Svaigu dārzeņu salāti 55g

Dzērveņu nektāra dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 10g

3-Launags

A7 Biezpiens ar krējumu un ievārījumu 40g

A1 Kviešu maize 10g

Vārīta desa 10g

Augļu tēja 120g

24,30 26,37 103,92 750,22

1169/2011:

2.-otrdiena

1-Brokastis

A1A7 5-gr.pārslu biezputra 120g

A1 Kviešu maize 15g

A7 Sviests 3g

A1 "Kafijas" dzēriens 120g

Rīvīti burkāni 30g

2-Pusdienas

A1A7 Ķirbju krēmzupa 120g

A1A3 Vistas kotlete 45g

Kartupeļi vārīti 80g

A1A7 Piena mērce 15g

Marinēts gurķis 20g

Upeņu dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 10g

3-Launags

A1 Kviešu maize 20g

A7 Sviests 3g

Vistas rulete maizītēm 20g

A7 Kefīrs 120g

29,25 30,73 85,04 733,74

1169/2011:

3.-trešdienas

1-Brokastis

A7 Prosas biezputra 120g

ievārījums 5g

A1 Kviešu maize 10g

A7 Sviests 3g

Gurķi, svaigi 15g

Augļu tēja 120g

Svaigi rīvīti augļi 30g

2-Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu 100g

Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g

Biezais ķīselis 70g

A7 Biezpiena saldā masa 15g

A1 Rudzu maize 10g

Ābolu sulas dzēriens 120g

3-Launags

A1A7 Piena zupa ar nūdelēm 120g

A1 Sēkliņu maize 15g

A7 Sviests 3g

A7 Siers 10g

22,42 30,51 107,18 792,94

1169/2011:

4.-ceturtdiena

1-Brokastis

A1A7 Auzu pārslu biezputra 120g

A1 Kviešu maize 10g

A7 Sviests 3g

A7 Kakao dzēriens 120g

Svaigi rīvīti dārzeņi 30g

2-Pusdienas

A4 Zivju zupa ar dārzeņiem 120g

A7 Krējums 5g

Gaļas un dārzeņu sautējums 120g

A7 Krējums 5g

A7 Kefīrs 120g

A1 Rudzu maize 10g

3-Launags

Cīsiņi, vārīti 20g

A1 Sēkliņu maize 15g

Gurķi, svaigi 25g

Mežrozīšu tēja 120g

29,44 32,31 82,73 739,48

1169/2011:

5.-piektdiena

1-Brokastis

A1A7 Četru graudu pārslu biezputra 120g

A1 Kviešu maize 15g

A7 Sviests 3g

Piparmētru tēja ar cukuru 120g

Auglis 50g

2-Pusdienas

A1 Makaronu zupa 120g

A1A7 Sautēta vista ar dārzeņu mērci 40g

A7 Kartupeļu biezenis 110g

Biešu - marinētu gurķu salāti 55g

Ķirbju dzēriens 120g

A1 Rudzu maize 10g

3-Launags

A1 Kviešu maize 15g

A7 Sviests 3g

Vistas aknu pastēte 15g

Gurķi, svaigi 15g

Augļu tēja 120g

19,93 32,90 105,33 797,13

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3 - 6 gadi 22-44 29-52 97-176 860-1170 (vid.ned.~1015)

1 - 2 gadi 18-30 24-36 81-120 720-800 (vid.ned~760)

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas ;* *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti