

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

Gulbenes 2. pirmsskolas izglītības iestāde "Rūķītis" (ēdināšana)*
 Grupa: G 1.- 2.

Pirmdiena 22.04.2024			Otrdiena 23.04.2024			Trešdiena 24.04.2024			Ceturtdiena 25.04.2024			Piektdiena 26.04.2024							
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal				
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis							
Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g) Zāļu tēja ar cukuru (130g) Graužamburkāns (50g)			172,9	Mannas biežputra [A01, A07] (140g) Ievārījums (15g) Sviestmaize [A01, A07] (18g) Skolas piens 2.0 % [A07] (150g)			300,0	Omlete [A01, A03, A07] (55g) Sviestmaize [A01, A07] (18g) Zaļie zirnīši konservēti (15g) Krējums [A07] (10g) Zāļu tēja ar cukuru (150g) Bumbieri (60g)			228,4	Baltmaize [A01, A07] (18g) Siera olu pastete [A03, A07] (25g) Kafija ar febiezin-pienu [A07] (135g) Dārzeņu asortī/2 (40g) Vīnogas /2 (70g)			228,9	Auzu pārslu biežputra [A01, A07] (130g) Svaigu zemeņu mērce (25g) Sviestmaize [A01, A07] (18g) Skolas piens 2.0 % [A07] (150g)			293,3
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas							
Plovs ar cūkgaļu un tomātu pastu (140g) Gurķi marinēti (25g) Rupjmaize [A01] (20g) Biezpiena saldā masa [A07] (60g) Dz Jāņogu ķīselis /2 (90g) Sāls /2 - O,5 (1g)			389,7	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A03, A07] (145g) Rupjmaize [A01] (20g) Kartupeļi vārīti (100g) Biezpiena ar krējumu [A07] (60g) S.Gurķu,kāpostu salāti/2 (45g) Dz Ogu dzēriens /2 (145g) Sāls (1g)			374,7	Borščs ar skābiem kāpostiem [A07] (140g) Rupjmaize [A01] (20g) Makaroni jūrnieku gaumē [A01] (135g) Sal Burkānu-ķiploku salāti/2 [A07] (50g) Ābolu sulas dzēriens (195g)			422,7	Zivju zupa ar zaļumiem [A04, A07, A09] (140g) Rupjmaize [A01] (20g) Kartupeļu biezenis [A07] (100g) Gaļas tefteli [A01, A03, A07] (50g) S. Biešu-ķiploku salāti /2 [A07] (50g) Kļīšu ogu dzēriens (150g) Sāls /2 - O,5 (1g)			364,5	Z Dārzeņu-siera zupa /2 [A07] (140g) Rupjmaize [A01] (20g) Griķi vārīti (90g) Cepta vista (50g) Piena mērce [A01, A07] (30g) Skābu kāpostu ķirbju salāti (45g) Ābolu sulas dzēriens (150g)			426,1
Launags				Launags				Launags				Launags							
Grūbu piena zupa [A01, A07] (160g) Sviestmaize [A01, A07] (19g)			191,8	Sviestmaize ar desu [A01, A07] (40g) Tomāti svaigi (50g) Zāļu tēja ar cukuru (130g)			130,6	Apcepta baltmaize/2 [A01, A07] (25g) Ievārījums (15g) Skolas piens 2.0 % [A07] (200g)			190,8	Makaronu piena zupa [A01, A07] (150g) Sviestmaize [A01, A07] (19g)			184,4				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā							
31,3 91,6 28,8 754,4 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			191,8	35,8 103,8 27,5 805,3 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 10,5000 (16-30) (61-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			130,6	32,7 108,1 31,2 841,9 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 9,0000 (16-30) (61-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			190,8	29,2 104,9 27,0 777,8 Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs(g): 9,2000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-900) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			184,4	31,8 118,7 28,8 864,2 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 11,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (1-2) ; Cukurs(g): (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			144,8

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 163g; Augļi un ogas 192g; Dārzeņi 573g; Kartupeļi 397g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 236g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1055g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka

Ēdienkarte nedēļai: 22.04.2024 - 28.04.2024

Gulbenes 2. pirmsskolas izglītības iestāde "Rūķītis" (ēdināšana)*
 Grupa: G 3.- 6.

Pirmdiena 22.04.2024			Otrdiena 23.04.2024			Trešdiena 24.04.2024			Ceturtdiena 25.04.2024			Piektdiena 26.04.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			Brokastis			Brokastis			Brokastis			Brokastis			
Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (55g) Zāļu tēja ar cukuru (150g) Grauzāmburkāns (65g)			Mannas biezputra [A01, A07] (170g) Ievārījums (20g) Sviestmaize [A01, A07] (20g) Skolas piens 2.0 % [A07] (200g)			Omlēte [A01, A03, A07] (70g) Sviestmaize [A01, A07] (29g) Zaļie zirnīši konservēti (20g) Krējums [A07] (15g) Zāļu tēja ar cukuru (150g) Bumbieri (100g)			Baltmaize [A01, A07] (25g) Siera olu pastēte [A03, A07] (30g) Kafija ar iebiezlinpienu [A07] (150g) Dārzeņu asorti/2 (100g) Vīnogas /2 (100g)			Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (165g) Svaigu zemeņu mērce (30g) Sviestmaize [A01, A07] (29g) Skolas piens 2.0 % [A07] (200g)			
8,7	17,9	11,6	211,7	15,9	50,8	11,0	366,8	9,5	37,2	15,3	324,8	10,1	46,4	9,8	318,3
Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			
Plovs ar cūkgaļu un tomātu pastu (180g) Gurķi marinēti (30g) Rupjmaize [A01] (30g) Biezpiena saldā masa [A07] (75g) Dz Jāņogu ķīselis /2 (110g) Sāls /2 - 0,5 (1g)			Frikadeļu zupa ar dārzeņiem [A03, A07] (175g) Rupjmaize [A01] (30g) Kartupeļu vārīti (120g) Biezpiens ar krējumu [A07] (75g) S.Gurķu, kāpostu salāti/2 (60g) Dz Ogu dzēriens /2 (150g) Sāls (1g)			Borščs ar skābiem kāpostiem [A07] (175g) Rupjmaize [A01] (30g) Makaroni jūrmieku gaumē [A01] (160g) Sal Burkānu-ķiploku salāti/2 [A07] (60g) Ābolu sulas dzēriens (190g)			Zivju zupa ar zaļumiem [A04, A07, A09] (175g) Rupjmaize [A01] (30g) Kartupeļu biezenis [A07] (135g) Gaļas tefteli [A01, A03, A07] (60g) S. Biešu-ķiploku salāti /2 [A07] (65g) Ķiršu ogu dzēriens (155g) Sāls /2 - 0,5 (1g)			Z Dārzeņu-siera zupa /2 [A07] (170g) Rupjmaize [A01] (30g) Griķi vārīti (120g) Cepta vista (60g) Piena mērce [A01, A07] (35g) Skābu kāpostu ķirbju salāti (55g) Ābolu sulas dzēriens (150g)			
23,0	62,6	17,3	503,6	24,6	60,0	14,3	467,4	18,5	72,3	15,3	501,0	19,8	59,4	16,9	467,3
Launags			Launags			Launags			Launags			Launags			
Grūbu piena zupa [A01, A07] (190g) Sviestmaize [A01, A07] (18g)			Sviestmaize ar desu [A01, A07] (50g) Tomāti svaigi (50g) Zāļu tēja ar cukuru (150g)			Apcepta baltmaize/2 [A01, A07] (30g) Ievārījums (20g) Skolas piens 2.0 % [A07] (200g)			Makaronu piena zupa [A01, A07] (200g) Sviestmaize [A01, A07] (20g)			Sal v. Vārīti dārzeņu salāti/2 [A03, A07] (150g) Mai Rupjmaize ar sviestu/2 [A01, A07] (17g) Zāļu tēja ar cukuru (150g)			
7,1	31,1	7,1	217,1	4,2	16,8	7,1	148,5	10,8	26,4	7,2	213,4	7,8	32,8	7,7	231,0
Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			
38,8 111,6 36,0 932,4 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g) (1-2); Cukurs(g) (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			44,7 127,6 32,4 982,7 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,9000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g) (1-2); Cukurs(g) (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			38,8 135,9 37,8 1039,2 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 9,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g) (1-2); Cukurs(g) (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			37,7 138,6 34,4 1016,6 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 10,4000 (22-44) (97-176) (29-52) (850-1170) Sāls(g) (1-2); Cukurs(g) (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			41,0 151,4 39,3 1124,5 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 11,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g) (1-2); Cukurs(g) (10-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļai: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 205g; Augļi un ogas 272g; Dārzeņi 759g; Kartupeļi 504g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 287g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1311g;

Sagatavoja: Dace Ramka-Boka