

**Ēdienkarte nedēļai: 24.11.2025. - 28.11.2025.****Grupa: 1-2 gadi**

| Pirmdiena                                                                                                                                                                                                                           |        |                |        | Otrdiena                                                                                                                                                                                                                             |        |                |        | Trešdiena                                                                                                                                                                                                                                          |       |                |        | Ceturtdiena                                                                                                                                                                                                          |        |                |        | Piektdiena                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|--------|
| Olb.                                                                                                                                                                                                                                | Ogļh.  | Tauki          | Kcal   | Olb.                                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh.  | Tauki          | Kcal   | Olb.                                                                                                                                                                                                                                               | Ogļh. | Tauki          | Kcal   | Olb.                                                                                                                                                                                                                 | Ogļh.  | Tauki          | Kcal   | Olb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ogļh. | Tauki          | Kcal   |
| Brokastis                                                                                                                                                                                                                           |        |                |        |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                |        | Brokastis                                                                                                                                                                                                                                          |       |                |        | Brokastis                                                                                                                                                                                                            |        |                |        | Brokastis                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                |        |
| Mannas biezputra ar ievārījumu (150g/168,1kcal) [A01,A07]<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Cepumi (10g/31,6 kcal) [A01,A07]                                                                                                    |        |                |        | Griķu biezputra ar sviestu (150g/ 178,39 kcal) [A07]<br>Kakao ar pienu (150g/ 35,28 kcal) [A07]<br>Baltmaize ar ievārījumu (15/15g/73,71 kcal) [A01]                                                                                 |        |                |        | Prosas biezputra ar sviestu (150g/144,95 kcal) [A07]<br>Vafeles (12g/67,47 kca) [A01,A07]<br>Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu (150g/ 25,9 kcal) [A07]                                                                                            |       |                |        | Kviešu biezputra ar sviestu (150g/149,4 kcal) [A01,A07]<br>Baltmaize (15g/40,5 kcal) [A01]<br>Kakao ar pienu (150g/35,28 kcal) [A07]                                                                                 |        |                |        | Rīsu biezputra ar sviestu (150g/143,9 kcal) [A07]<br>Tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Sviestmaize ar sieru (15/5/10g/113,9 kcal) [A01,A07]                                                                                                                                                           |       |                |        |
| 4,77                                                                                                                                                                                                                                | 41,74  | 3,51           | 213    | 6,92                                                                                                                                                                                                                                 | 52,52  | 5,71           | 287,38 | 6,06                                                                                                                                                                                                                                               | 31,03 | 13,14          | 238,32 | 7,47                                                                                                                                                                                                                 | 34,72  | 6,03           | 225,18 | 7,51                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,53 | 10,58          | 270,8  |
| Pusdienas                                                                                                                                                                                                                           |        |                |        | Pusdienas                                                                                                                                                                                                                            |        |                |        | Pusdienas                                                                                                                                                                                                                                          |       |                |        | Pusdienas                                                                                                                                                                                                            |        |                |        | Pusdienas                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                |        |
| Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (150g/82,2 kcal) [A07]<br>Plovs cūkgaļas (150g/234,0 kcal)<br>Burkānu un ķiploku salāti ar eļļu (60g/65,5 kcal)<br>Rupjmaize(18g/41,04 kcal) [A01]<br>Ābolu sulas dzēriens (150g/25,95 kcal) |        |                |        | Nūdeļu zupa ar gaļu un krējumu (150g/91,41 kcal) [A01,A07]<br>Slinkie kāpostu tīteņi ar cūkgaļu (150g/190,88 kcal) [A07]<br>Tomāti svaigie (50g/8,65 kcal)<br>Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01]<br>Citronu dzēriens (150g/27,17 kcal) |        |                |        | Siera zupa (150g/73,69 kcal) [A07]<br>Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem (130g /240,41 kcal) [A01]<br>Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar krējumu (50 g/20,8 kcal) [A07]<br>Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01]<br>Asorti ogu kompots (150g/19,78 kcal) |       |                |        | Borščs ar gaļu un krējumu (150g/64,72 kcal) [A07]<br>Sautētas pupiņas ar gaļu un dārzeņiem (100g/174,5 kca)<br>Svaigie gurķi ( 50g/6,1 kcal)<br>Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01]<br>Karkadē dzēriens (150g/9,7 kcal) |        |                |        | Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu (150g/79,19 kcal) [A03,A07]<br>Zivju filejas kotlete (60g/79,88)[A01,A03,A04,A07]<br>Kartupeļu biezenis (100g/85,82 kcal) [A07]<br>Sv. kāpostu un burkānu salāti ar eļļu (60g/52,63 kcal)<br>Rupjmaize (18g/41,04 kcal) [A01]<br>Zemeņu kompots (150g/19,72 kcal) |       |                |        |
| 13,29                                                                                                                                                                                                                               | 52,34  | 19,95          | 448,69 | 16,9                                                                                                                                                                                                                                 | 45,08  | 12,38          | 359,15 | 18,85                                                                                                                                                                                                                                              | 50,66 | 12,5           | 395,72 | 17,71                                                                                                                                                                                                                | 36     | 8,29           | 296,06 | 15,63                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 39,96 | 14,63          | 358,28 |
| Launags                                                                                                                                                                                                                             |        |                |        | Launags                                                                                                                                                                                                                              |        |                |        | Launags                                                                                                                                                                                                                                            |       |                |        | Launags                                                                                                                                                                                                              |        |                |        | Launags                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                |        |
| Biezpiena vareņiki ar ievārījumu (100g/176,8 kcal) [A01,A03,A07]<br>Kakao ar pienu (150 g/35,28 kcal) [A07]<br>Bumbieri (50g./27,45 kcal)                                                                                           |        |                |        | Smalkmaizīte ar āboliem (50g/148,77 kcal) [A01,A03,A07]<br>Kumelišu tēja ar cukuru (200g/13,0 kcal)<br>Apelsīni (50g/21,1 kcal)                                                                                                      |        |                |        | Vārīta ola (50g/78,5 kcal) [A03]<br>Svaigie tomāti (30g/5,19 kcal)<br>Baltmaize ar sviestu (15/5g/77,9 kcal) [A01,A07]<br>Ķimeņu tēja (200g/13,0 kcal)<br>Banāni (50g/44 kcal)                                                                     |       |                |        | Kartupeļu veltnīši ar krējumu (120/10g/189,14 kcal) [A01,A03,A07]<br>Tēja ar cukuru (200 g/13,0 kcal)<br>Āboli (50g/26,85 kcal)                                                                                      |        |                |        | Biezpiena sieriņš "Mazulis" (40g/139,6kcal) [A07]<br>Kakao ar pienu (150g/35,28 kcal) [A07]<br>Bumbieri (50g/27,45 kcal)                                                                                                                                                                               |       |                |        |
| 13,62                                                                                                                                                                                                                               | 31,71  | 6,87           | 239,53 | 3,68                                                                                                                                                                                                                                 | 33,52  | 3,92           | 182,87 | 8,62                                                                                                                                                                                                                                               | 23,21 | 10,36          | 218,59 | 4,92                                                                                                                                                                                                                 | 37,2   | 6,92           | 228,99 | 8,18                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21,75 | 9,23           | 202,33 |
| Uzturvērtības kopā                                                                                                                                                                                                                  |        |                |        | Uzturvērtības kopā                                                                                                                                                                                                                   |        |                |        | Uzturvērtības kopā                                                                                                                                                                                                                                 |       |                |        | Uzturvērtības kopā                                                                                                                                                                                                   |        |                |        | Uzturvērtības kopā                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                |        |
| 31,68                                                                                                                                                                                                                               | 125,79 | 30,33          | 901,22 | 27,5                                                                                                                                                                                                                                 | 131,12 | 22,01          | 829,4  | 33,53                                                                                                                                                                                                                                              | 104,9 | 36             | 852,63 | 30,1                                                                                                                                                                                                                 | 107,92 | 21,24          | 750,23 | 31,32                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 98,24 | 34,44          | 831,41 |
| Sāls(g):2                                                                                                                                                                                                                           |        | Cukurs(g) 23,5 |        | Sāls(g):2                                                                                                                                                                                                                            |        | Cukurs(g) 23,5 |        | Sāls(g):2                                                                                                                                                                                                                                          |       | Cukurs(g) 23,5 |        | Sāls(g):2                                                                                                                                                                                                            |        | Cukurs(g) 23,5 |        | Sāls(g):2                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       | Cukurs(g) 23,5 |        |