

NEDEĻAS ĒDIENKARTE (3-6 gadi) no 30.jūnija līdz 04.jūlijam 2025. g

| Pirmdienā                    |     | Otrdienā                             |     | Trešdienā                                |     | Ceturtdienā                      |     | Piektdienā                                    |     |
|------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Brokastis                    |     | Brokastis                            |     | Brokastis                                |     | Brokastis                        |     | Brokastis                                     |     |
| Auzu pārslu putra            | 150 | Četru graudu putra                   | 150 | Omlete                                   | 80  | Kukurūzas putra                  | 150 | Prosas biežputra                              | 150 |
| Ievārījums                   | 5   | Ievārījums                           | 5   | Saldskābmaize                            | 20  | Ievārījums                       | 5   | Ievārījums                                    | 10  |
| Saldskābmaize                | 40  | Sēklu maize                          | 15  | Sviests                                  | 5   | Baltmaize                        | 15  | Saldskābmaize                                 | 20  |
| Sviests                      | 5   | Sviests                              | 5   | Tvaicēti zaļie zirņi                     | 20  | Sviests                          | 5   | Sviests                                       | 5   |
| Tēja                         | 200 | Tēja                                 | 200 | Zāļu tēja                                | 200 | Gurķi                            | 20  | Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem | 50  |
|                              |     |                                      |     |                                          |     | Tēja                             | 200 | Tēja                                          | 200 |
| Pusdienas                    |     | Pusdienas                            |     | Pusdienas                                |     | Pusdienas                        |     | Pusdienas                                     |     |
| Dārzeņu zupa                 | 150 | Buljons                              | 150 | Gaļas zupa ar tomātiem                   | 150 |                                  |     | Vistas gaļas zupa                             | 150 |
|                              |     | Krējums skābs                        | 5   |                                          |     | maize                            | 20  | Krējums skābs                                 | 5   |
| Rudzu maize                  | 20  | Saldskābmaize                        | 20  | Rudzu maize                              | 20  | Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē     | 60  | Rudzu maize                                   | 20  |
| Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem | 70  | Plovs                                | 180 | Makaroni ar sieru                        | 180 | Vārīti kartupeļi                 | 120 | Zivju kotlete mājas gaumē                     | 60  |
| Grūbas                       | 120 |                                      |     | Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70  | Burkānu salāti ar eļļu           | 30  | Vārīti rīsi.                                  | 120 |
| Kāpostu un redīsu salāti     | 30  | Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 30  |                                          |     | Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos | 30  | Saldā krējuma mērce ar kīpoloku               | 20  |
| Burkāns                      | 30  | Konservēta kukurūza                  | 30  |                                          |     | Uzpūtenis                        | 50  | Biešu salāti ar krējumu                       | 70  |
| Kefīrs                       | 150 | Īdens ar rabarberiem                 | 150 | Īdens ar citronu                         | 150 | Piens                            | 100 | Īdens ar upenēm                               | 150 |
| Launags                      |     | Launags                              |     | Launags                                  |     | Launags                          |     | Launags                                       |     |
| Rīsu putra                   | 150 | Karstmaize ar sieru                  | 60  | Kēkss                                    | 50  | Piena zupa ar makaroniem         | 180 | Biezpiens                                     | 50  |
| Ievārījums                   | 5   | Kakao dzēriens                       | 150 | Auglis                                   | 100 | Bumbieri                         | 100 | Krējums skābs                                 | 10  |
| Auglis                       | 70  | Cukurs baltais                       | 2   | Jogurts                                  | 100 | Kliju maize                      | 20  | Sēklu maize                                   | 20  |
| Zāļu tēja                    | 150 | Banāni                               | 100 |                                          |     | Sviests                          | 5   | Sviests                                       | 5   |
|                              |     |                                      |     |                                          |     | Siers                            | 20  | Zāļu tēja                                     | 150 |
|                              |     |                                      |     |                                          |     |                                  |     | Auglis                                        | 70  |

Apstiprinu :   
Mārupes nov. Pil "Mārzemīte" vad. L.Batņa  
2025.g. 25. jūnijā

NEDEĻAS ĒDIENKARTE (1-2 gadi) no 30.jūnija līdz 04.jūlijam 2025. g

| Pirmdienā                                            |     | Otrdienā                             |     | Trešdienā                                |     | Ceturtdienā                      |     | Piektdienā                                    |     |
|------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Brokastis                                            |     | Brokastis                            |     | Brokastis                                |     | Brokastis                        |     | Brokastis                                     |     |
| Auzu pārslu putra                                    | 100 | Četru graudu putra                   | 100 | Omelete                                  | 50  | Kukurūzas putra                  | 120 | Prosas biežputra                              | 120 |
| levārijums                                           | 5   | levārijums                           | 5   | Saldskābmaize                            | 20  | levārijums                       | 5   | levārijums                                    | 8   |
| Saldskābmaize                                        | 20  | Sēklu maize                          | 15  | Sviests                                  | 3   | Baltmaize                        | 15  | Saldskābmaize                                 | 20  |
| Sviests                                              | 5   | Sviests                              | 5   | Tvaicēti zāļie zirņi                     | 20  | Sviests                          | 5   | Sviests                                       | 5   |
| Tēja                                                 | 150 | Tēja                                 | 150 | Zāļu tēja                                | 150 | Gurķi                            | 20  | Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem | 70  |
|                                                      |     |                                      |     |                                          |     | Tēja                             | 150 | Tēja                                          | 150 |
| Pusdienas                                            |     | Pusdienas                            |     | Pusdienas                                |     | Pusdienas                        |     | Pusdienas                                     |     |
| Dārzeņu zupa                                         | 120 | Buljons                              | 120 | Gaļas zupa ar tomātiem                   | 120 | Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē     | 60  | Vistas gaļas zupa                             | 120 |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem                         | 50  | Krējums skābs                        | 5   | Makaroni ar sieru                        | 130 | Vārīti kartupeļi                 | 100 | Zivju kotlete mājas gaumē                     | 40  |
| Grūbas                                               | 70  | Plovs                                | 150 | Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 60  | Burkānu salāti ar eļļu           | 25  | Vārīti rīsi                                   | 100 |
| Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem | 25  | Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 25  | Ūdens ar citronu                         | 100 | Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos | 25  | Saldā krējuma mērcē ar kīpolku                | 20  |
| Gurķi                                                | 25  | Konservēta kukurūza                  | 25  | Rudzu maize                              | 10  | Uzpūtenis                        | 40  | Biešu salāti ar krējumu                       | 50  |
| Kefīrs ar pētersīļiem                                | 100 | Ūdens ar rabarberiem                 | 100 |                                          |     | Piens                            | 70  | Ūdens ar upenēm                               | 100 |
| Rudzu maize                                          | 20  | Saldskābmaize                        | 20  |                                          |     |                                  |     |                                               |     |
| Launags                                              |     | Launags                              |     | Launags                                  |     | Launags                          |     | Launags                                       |     |
| Rīsu putra                                           | 120 | Karstmaize ar sieru                  | 50  | Kēkss                                    | 40  | Piena zupa ar makaroniem         | 150 | Biezpiens                                     | 30  |
| levārijums                                           | 5   | Kakao dzēriens                       | 150 | Auglis                                   | 100 | Bumbieri                         | 70  | Krējums skābs                                 | 10  |
| Auglis                                               | 70  | Cukurs baltais                       | 2   | Jogurts                                  | 100 | Kliju maize                      | 15  | Sēklu maize                                   | 20  |
| Zāļu tēja                                            | 150 | Banāni                               | 70  |                                          |     | Sviests                          | 5   | Sviests                                       | 5   |
|                                                      |     |                                      |     |                                          |     | Siers                            | 20  | Zāļu tēja                                     | 100 |

Bērniem 3 reizes nedēļā tiks piedāvāts "Skolas piens un auglis"

Saskaņoja Pil "Mārzemīte" bērnu aprūpes māsa Ineta Priede