

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.10	9.60	39.41	294.37
Pusdienas 41%							
D319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.10	1.94	6.89	49.94
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)	0.67	150	10.13	10.72	29.29	266.73
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.45	15.32	53.56	417.18
Launags 29%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	30	2.03	3.80	20.87	125.88
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.34	10.91	40.27	288.47
KOPĀ: 100%				30.89	35.83	133.24	1000.02
Pievienotais sāls 2.07 grami		Dārzeņi 103.8 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami		Kartupeļi 28.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 131.4 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 282.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens
sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10/10	1.32	0.04	14.44	63.40
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	1.50	6.00
				5.64	5.17	42.39	240.45
Pusdienas 59%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.49	26.43	62.15	567.99
Launags 16%							
828	Biezpiens ar gurķiem (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.72	0.46	9.42	51.20
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				11.00	4.97	14.40	158.17
				37.13	36.57	118.94	966.61
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 13.4 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 257.9 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Gerais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	4.26	5.15	24.88	163.90
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.96	12.97	43.99	342.82
Pusdienas 38%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.04	4.61	10.06	100.17
702	Dārzenu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	2.65	8.18	15.39	151.13
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.33	3.02	1.50	34.47
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				7.92	15.93	46.47	370.69
Launags 26%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem (Maize graudu (A*01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.61	10.32	30.23	248.94
KOPĀ: 100%				27.49	39.22	120.69	962.45
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 202.3 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 106 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 14.9 grami		Piena produkti 299.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.45	10.97	53.38	355.32
Pusdienas 36%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.16	17.81	45.67	395.53
Launags 31%							
2019	Mafins (Mafins (*A-01))	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-1	Piens (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
2108.2	Grauzamburkāni	0.67	60	0.78	0.06	4.30	23.70
				7.02	16.44	40.15	338.46
				29.63	45.22	139.20	1089.31
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 207.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Piena produkti 252.6 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 40 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 33%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.11	5.00	24.83	164.76
96/11	Graudu maize ar krēmsieru, tomātu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/20	2.77	4.88	7.75	87.38
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.88	13.88	41.58	348.14
Pusdienas 43%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Īvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				18.88	15.74	55.43	447.73
Launags 24%							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.73	2.69	18.21	113.47
23	Cepta kanēļmaizīte <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20	1.52	4.17	10.56	87.03
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.65	7.66	38.57	248.50
KOPĀ: 100%				38.41	37.28	135.58	1044.37
Pievienotais sāls 0.666 grami		Dārzeņi 97.31 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Kartupeļi 134.4 grami		Piena produkti 465.23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 45.83 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				32.71	38.82	129.53	1012.55
KOPĀ:				163.55	194.12	647.65	5062.76
Pievienotais sāls 5.186 grami		Dārzeņi 666.21 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Pievienotais cukurs 27.5 grami		Kartupeļi 291.6 grami		Piena produkti 1557.93 grami			
Augļi un ogas 455.5 grami		Gala un zivs 190.73 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5