

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas sezona (sk.piens) (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

<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 34%							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.35	5.79	23.60	169.57
76	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.44	3.70	8.11	72.44
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.79	13.49	40.71	338.01
Pusdienas 42%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.60	4.62	8.97	94.58
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	8.82	6.92	32.63	250.58
122	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.55	3.29	36.91
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzmaize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.54	14.26	52.08	419.34
Launags 24%							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	50/10	5.84	7.75	0.68	99.01
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.98	13.27	19.95	235.69
KOPĀ: 100%				35.31	41.02	112.74	993.04
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 110.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 111.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 314.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas sezona (sk.piens) (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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģeni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 23%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07). NPKS)</i>	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
96/1	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20	2.83	5.98	7.17	95.15
940-1	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	1.50	5.99
				7.85	11.27	29.27	251.45
Pusdienas 49%							
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.12	3.11	132.87
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
163	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	0.67	50	0.88	2.51	2.15	34.70
851-6	Vaniļas krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	60	1.20	16.73	7.42	185.04
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.08	28.85	51.13	546.36
Launags 28%							
874-1	Kellogs ar jogurtu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	30/150	5.91	2.88	42.21	219.78
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.11	3.08	62.21	307.78
KOPĀ: 100%				29.04	43.20	142.61	1105.59
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 62 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piens produkti 293.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas sezona (sk.piens) (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

<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%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.80	5.37	27.09	176.07
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.33	13.04	43.94	344.47
Pusdienas 41%							
661-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.69	5.73	13.92	152.18
738-2	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	180/15	4.28	8.35	21.15	177.98
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				12.32	14.23	54.90	419.16
Launags 26%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	10/2/10	5.04	7.88	6.43	119.59
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu	0.67	100	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.80	11.22	33.18	263.78
KOPĀ: 100%				31.45	38.49	132.02	1027.41
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 218.2 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 170.1 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 29.9 grami		Piena produkti 319.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas sezona (sk.piens) (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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģeni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 37%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/15	1.32	0.40	17.76	81.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.09	9.83	53.91	355.40
Pusdienas 46%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.60	4.62	11.54	99.67
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/>(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01) NPKS)</i>	0.67	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
137	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.56	2.05	2.24	29.93
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
08-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.14	16.11	59.54	435.49
Launags 17%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājiņa NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	75/25	9.14	5.63	7.78	127.67
66-1/	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				10.43	5.67	15.42	163.70
KOPĀ: 100%				35.66	31.61	128.87	954.59
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 334.6 grami			
<i>(Slipā rakstā norādīti alerģeni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6g. bērniem B / Ziemas sezona (sk.piens) (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>(Alerģeni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 28%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.20	4.41	16.40	122.20
28-6	Graudu maize ar medu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Medus dabīgs)</i>	0.67	15/10	1.79	1.44	14.75	78.35
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.39	6.65	40.95	248.55
Pusdienas 47%							
D319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.10	1.94	6.89	49.94
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
159	Sarkano galviņkāpostu salāti	0.67	50	0.51	2.51	3.71	37.84
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>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.48	12.07	57.94	420.00
Launags 25%							
84	Tostermaize ar sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/30	8.41	12.14	10.01	187.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2108	Graužamburkāni	0.67	70	0.91	0.07	5.04	27.79
				9.32	12.21	18.04	226.90
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 148,3 grami		34.19	30.93	116.93	895.45
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Kartupeļi 152.2 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 102.5 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 124.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33.13	37.05	126.63	995.22
KOPĀ:				165.65	185.25	633.17	4976.08
Pievienotais sāls 4.2 grami		Dārzeņi 653.9 grami					
Pievienotais cukurs 31.8 grami		Kartupeļi 404.4 grami		Siers, biezpiens 124.9 grami			
Augļi un ogas 434.2 grami		Gala un zivs 202.9 grami		Piena produkti 1386.2 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5