

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasaris, Bez cūkgaļas (6)**

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>
<b>Brokastis 25%</b>							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.57	4.40	26.23	162.97
39	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>5.90</b>	<b>4.75</b>	<b>42.09</b>	<b>236.76</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
316-3	Kartupeļu - ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.98	4.23	8.51	86.80
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	5.87	8.82	3.11	110.41
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	70	0.89	2.07	6.88	52.91
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
				<b>12.07</b>	<b>16.08</b>	<b>54.81</b>	<b>424.79</b>
<b>Launags 31%</b>							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	100	9.78	8.67	12.57	177.27
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>11.46</b>	<b>13.15</b>	<b>29.96</b>	<b>294.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.43</b>	<b>33.98</b>	<b>126.86</b>	<b>956.45</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 110.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 62.5 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 118.85 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasaris, Bez cūkgaļas (6)**

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>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 26%</b>							
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	4.19	3.18	17.18	114.26
14/1	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20	2.38	4.94	8.28	88.10
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>6.97</b>	<b>8.42</b>	<b>34.96</b>	<b>244.66</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
365-1	Bērnu soļanka veģetārā/krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.21	2.04	7.02	51.80
410	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.46	10.89	9.62	169.66
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	70	1.05	2.59	4.40	41.38
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>18.02</b>	<b>18.07</b>	<b>66.68</b>	<b>498.84</b>
<b>Launags 22%</b>							
1015	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>9.01</b>	<b>13.72</b>	<b>11.67</b>	<b>212.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.00</b>	<b>40.21</b>	<b>113.31</b>	<b>955.71</b>
	Pievienotais sāls 0.88 grami		Dārzeņi 116.3 grami				
	Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 28.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 102 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 133 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasaris, Bez cūkgaļas (6)**

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>
<b>Brokastis 29%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.79	4.62	27.23	171.50
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>9.44</b>	<b>12.27</b>	<b>34.32</b>	<b>290.63</b>
<b>Pusdienas 37%</b>							
413-4	Vistas gaļas/dārzenu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.20	10.22	15.80	181.51
125	Gurķi,svaigi	0.67	70	0.56	0.07	1.82	9.87
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseļi <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	60/150	1.12	3.29	26.78	142.46
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				<b>10.78</b>	<b>13.70</b>	<b>51.95</b>	<b>370.14</b>
<b>Launags 34%</b>							
1023	Plānas pankūkas ar ievārījumu <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	90/15	5.11	4.80	34.66	202.51
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>11.51</b>	<b>9.60</b>	<b>53.46</b>	<b>346.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.73</b>	<b>35.57</b>	<b>139.73</b>	<b>1007.28</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 135 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 381.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasaris, Bez  
cūkgaļas (6)**

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>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 28%</b>							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.12	2.07	24.80	138.54
66-1/	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.40</b>	<b>6.11</b>	<b>41.44</b>	<b>270.54</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.05	5.16	11.54	104.38
479	Vistas gaļas bumbiņas sautētas <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100	6.58	8.23	5.63	118.24
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	0.67	70	0.70	1.84	2.54	30.04
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>13.78</b>	<b>16.82</b>	<b>51.35</b>	<b>411.25</b>
<b>Launags 29%</b>							
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	100/20	6.63	7.34	23.29	203.55
175	Tomāti, gurķi,svaigi	0.67	25/30	0.51	0.08	1.73	9.58
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>8.45</b>	<b>11.05</b>	<b>32.11</b>	<b>281.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.63</b>	<b>33.98</b>	<b>124.90</b>	<b>963.05</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 188.9 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 24.6 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 301.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasaris, Bez cūkgaļas (6)**

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>
<b>Brokastis 33%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.65	5.45	16.35	134.01
33	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.54</b>	<b>14.20</b>	<b>32.40</b>	<b>309.89</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
510-1	Zivju kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaīze (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	11.55	6.23	8.22	136.41
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
100	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	70	0.81	2.57	3.12	40.61
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
				<b>16.26</b>	<b>13.46</b>	<b>48.19</b>	<b>385.98</b>
<b>Launags 26%</b>							
97-1	Apcepta baltmaīze ar ievārījumu <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	36	2.09	3.14	13.42	91.60
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>6.24</b>	<b>6.14</b>	<b>41.22</b>	<b>247.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.04</b>	<b>33.80</b>	<b>121.81</b>	<b>943.77</b>
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 101.5 gramī					
Pievienotais cukurs 2.4 gramī		Kartupeļi 130.6 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 485.8 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>32.97</b>	<b>35.51</b>	<b>125.32</b>	<b>965.25</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>164.83</b>	<b>177.54</b>	<b>626.61</b>	<b>4826.26</b>
Pievienotais sāls 3.98 gramī		Dārzeņi 652.6 gramī					
Pievienotais cukurs 34.1 gramī		Kartupeļi 310.67 gramī		Siers, biezpiens 117.5 gramī			
Augļi un ogas 437.6 gramī		Gala un zivs 230 gramī		Piena produkti 1420.45 gramī			