

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,
t.sk. LAD produktus.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
13-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/10	3.38	1.35	20.77	108.94
6	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
23	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.08	7.17	33.56	240.28
Pusdienas 54%							
57-3	Rasolņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.18	2.70	8.13	67.10
12-5	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	120/30	9.70	10.96	31.30	279.31
65	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.82	2.05	5.39	40.75
63	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.50	15.82	49.56	411.83
Launags 15%							
9	Graudu maize ar sviestu un desu (70%) (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/15	3.26	4.33	4.55	71.06
25-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
34-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				3.74	4.84	13.21	112.08
KOPĀ: 100%				27.32	27.83	96.33	764.19
Pievienotais sāls 0.6 gramī		Dārzeņi 90.83 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Kartupeļi 30 gramī		Siers, biezpiens 30 gramī			
Augļi un ogas 68.5 gramī		Gala un zivs 15 gramī		Piena produkti 270 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/r) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.71	3.80	12.78	100.84
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	8/5	0.93	0.77	6.84	38.74
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.64	8.57	28.62	235.58
Pusdienas 51%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
141	Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	1	50	0.50	2.00	1.56	26.20
845	Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	35/100	0.78	7.41	10.61	112.12
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.81	18.31	37.50	386.87
Launags 18%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				3.08	6.93	15.19	137.71
KOPĀ: 100%				25.53	33.81	81.31	760.16
Pievienotais sāls 0.51 grami		Dārzeņi 109.7 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 313.7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	4.11	3.57	20.04	130.43
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/10	0.95	1.88	4.99	41.87
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.06	5.45	27.03	180.29
Pusdienas 41%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	2.80	2.74	4.66	55.47
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	9.40	8.18	22.64	218.30
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.55	11.13	34.00	309.33
Launags 35%							
824-1	Biezpiena saldā masa (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	9.11	7.30	6.67	138.12
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				11.11	11.10	28.26	268.53
KOPĀ: 100%				29.72	27.68	89.29	758.15
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 52.5 grami		Piena produkti 93 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Gerais pasūtīj.

3.nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,
t.sk. LAD produktus.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
370-1	Piena zupa ar miežu putraimiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.12	3.86	9.77	86.31
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
				4.97	8.59	16.64	165.10
Pusdienas 48%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.29	2.63	6.74	60.24
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	1	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
101	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	0.77	2.04	2.15	31.09
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.31	13.83	39.14	342.96
Launags 30%							
835-5	Kukurūzas pārslas ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	25/120	5.40	2.55	25.57	146.95
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				6.51	4.60	36.00	212.79
KOPĀ: 100%				26.79	27.02	91.78	720.85
Pievienotais sāls 1.74 grami Dārzeņi 99 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 0.6 grami Kartupeļi 15 grami Piena produkti 206 grami							
Augļi un ogas 66.5 grami Gala un zivs 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100	3.19	3.08	18.16	114.33
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.34	9.68	31.48	256.49
Pusdienas 45%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	1.74	2.32	7.78	60.20
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
160-1	Sautēti skābi kāposti	1	50	1.11	2.50	3.21	39.81
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.32	12.77	38.12	329.95
Launags 19%							
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
937-4	Tēja liepziedu ar medu (Medus dabīgs)	1	100	0.03	0.00	3.32	12.57
				5.01	7.71	11.55	138.11
KOPĀ: 100%				29.67	30.16	81.15	724.55
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 106 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Kartupeļi 122.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 283 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-2g.bērniem
B/Ziemas sezona (bez sk.augļa) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Sestdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.35	2.99	13.79	95.60
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.88	0.27	11.84	54.00
912-4	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	3.36	2.26	9.11	70.46
				7.59	5.52	34.74	220.06
Pusdienas 50%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.30	2.63	5.85	56.83
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.61	7.72	3.55	131.15
718-1	Rīsi, vārīti	1	90	2.30	0.72	24.99	117.49
1210	Kālu salāti ar āboliem, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	0.61	1.79	4.30	35.80
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.62	12.97	43.49	366.13
Launags 20%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
177/1	Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.55	1.10	19.85
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.76	9.17	8.18	146.85
KOPĀ: 100%				26.97	27.66	86.41	733.04
Pievienotais sāls 0.88 grami		Dārzeņi 100.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.3 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 23.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 179 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.67	29.03	87.71	743.49
KOPĀ:				166.00	174.16	526.27	4460.94
Pievienotais sāls 5.06 grami		Dārzeņi 667.23 grami					
Pievienotais cukurs 32.2 grami		Kartupeļi 209.16 grami		Siers, biezpiens 120 grami			
Augļi un ogas 285 grami		Gala un zivs 267.5 grami		Piena produkti 1344.7 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.