

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.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 34%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.07	162.89
06	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
				12.37	9.64	47.16	327.01
Pusdienas 47%							
257-3	Rasolņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
712-5	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/30	9.70	10.96	31.30	279.31
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	5.39	40.75
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.00	17.12	55.98	456.69
Launags 20%							
29	Graudu maize ar sviestu un desu (70%) (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	5.11	7.51	8.93	125.52
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.75	8.34	22.50	189.74
KOPĀ: 100%				33.12	35.10	125.64	973.44
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 97.7 grami Siers, biezpiens 30 grami							
Pievienotais cukurs 7 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 304.6 grami							
Augļi un ogas 111.7 grami Gala un zivs 20 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 3-6g.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 32%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	5.54	6.05	18.64	152.21
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	0.67	15/10	1.75	1.44	13.25	74.35
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.29	11.49	40.89	322.56
Pusdienas 49%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
141	Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	0.67	50	0.50	2.00	1.56	26.20
845	Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	50/150	1.14	11.04	15.80	167.09
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.00	22.43	52.95	496.08
Launags 20%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/20	2.29	3.77	8.12	77.37
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.47	9.25	23.92	200.28
KOPĀ: 100%				31.76	43.17	117.76	1018.92
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 133.7 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 368.7 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 3-6g.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 29%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	6.14	5.33	29.68	193.96
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				7.61	8.98	39.29	272.89
Pusdienas 38%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	150	4.21	4.13	7.00	83.24
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.40	8.18	22.64	218.30
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
958	Dzera mais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				15.73	12.63	40.87	360.71
Launags 32%							
824-1	Biezpiena saldā masa (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	9.11	7.30	6.67	138.12
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.98
2106-2	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				11.59	11.18	36.26	303.72
KOPĀ: 100%				34.93	32.79	116.42	937.32
Pievienotais sāls 0.98 grami		Dārzeņi 175.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 26.25 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 58.75 grami		Piena produkti 123.1 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.

Garais pasūtīj.

3.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.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 (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
370-1	Piena zupa ar miežu putraimiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.66	5.78	14.60	129.01
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
				6.55	10.52	21.60	208.50
Pusdienas 45%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
101	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	50	0.77	2.04	2.15	31.09
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.46	15.88	51.41	419.86
Launags 33%							
835-5	Kukurūzas pārslas ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	35/150	7.02	3.21	34.95	196.91
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
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.73	7.14	51.54	307.33
KOPĀ: 100%				32.74	33.54	124.55	935.69
Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 125.1 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 0.9 grami Kartupeļi 22.4 grami Piena produkti 272 grami							
Augļi un ogas 109.75 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 3-6g.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 37%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.50	13.33	42.62	343.64
Pusdienas 45%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.52	3.24	11.61	87.56
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	0.67	60	8.55	7.01	0.97	101.40
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
160-1	Sautēti skābi kāposti	0.67	50	1.11	2.50	3.21	39.81
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.55	14.11	55.10	421.31
Launags 17%							
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
937-4	Tēja liepziedu ar medu (Medus dabīgs)	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85
				5.68	7.86	16.33	161.47
KOPĀ: 100%				34.73	35.30	114.05	926.42
Pievienotais sāls 0.5 gramī		Dārzeņi 134.9 gramī					
Pievienotais cukurs 2.5 gramī		Kartupeļi 183.1 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Gala un zivs 60 gramī		Piena produkti 322.5 gramī			
(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 3-6g.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 34%							
18-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	150/3	5.04	4.48	20.48	142.60
8-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
12-4	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	5.04	3.39	13.17	103.69
				11.38	8.27	48.01	313.59
Pusdienas 45%							
32-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/4	3.16	3.59	8.75	80.59
53-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.61	7.72	3.55	131.15
18-4	Rīsi,vārīti	1	90	2.27	1.34	24.60	121.35
210	Kāļu salāti ar āboliem, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	0.61	1.79	4.30	35.80
58	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.85	14.61	48.39	406.18
Launags 21%							
025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
77/1	Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.56	2.60	1.84	33.08
5	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
36-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.42	11.98	12.27	191.74
KOPĀ: 100%				32.65	34.86	108.67	911.51
Pievienotais sāls 1.167 grami		Dārzeņi 133.47 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 26.75 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 263 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				33.32	35.79	117.85	950.55
KOPĀ:				199.93	214.76	707.09	5703.30
Pievienotais sāls 5.247 grami		Dārzeņi 800.37 grami					
Pievienotais cukurs 40.4 grami		Kartupeļi 312.55 grami		Siers, biezpiens 120 grami			
Augļi un ogas 457.9 grami		Gala un zivs 278.75 grami		Piena produkti 1653.9 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.