

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem
B /Ziemas sezona (sk.progr.) * (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%							
06-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U-/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.11	3.65	9.95	85.69
8-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.88	0.27	11.84	54.00
23	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.99	7.92	30.79	235.69
Pusdienas 46%							
34-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	1	100	1.51	3.81	6.25	66.54
53-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01)BL)	1	80	6.60	9.22	3.55	126.72
04-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
88	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	50	0.69	2.59	4.05	44.62
57	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.54	16.60	34.78	348.40
Launags 23%							
56	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	70/20	7.10	7.25	9.41	138.32
34-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				7.34	7.73	17.29	175.11
KOPĀ: 100%				29.87	32.25	82.86	759.20
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 78.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.6 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 80.5 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 286 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

1.nedēļa 1-2 g.bērniem
B /Ziemas sezona (sk.progr.) * (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 25%							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	80	7.26	8.30	1.36	113.06
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
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				8.65	11.08	13.38	192.59
Pusdienas 54%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.27	2.63	6.64	59.84
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	9.74	10.71	8.48	162.52
718-3	Rīsi,vārīti	1	80	2.02	1.20	21.87	107.87
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
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	50	0.66	2.06	3.13	32.22
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.39	17.52	48.65	413.93
Launags 20%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.11	3.04	9.77	78.88
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
2120/1	"Skolas" dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				5.09	5.00	21.02	154.72
KOPĀ: 100%				30.13	33.60	83.05	761.24
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 190 grami					
Pievienotais cukurs 3.1 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 69.5 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 93 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

1.nedēļa 1-2 g.bērniem
B /Ziemas sezona (sk.progr.) * (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 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
51	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.61	1.72	5.05	39.06
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
				6.80	6.80	27.71	201.39
Pusdienas 47%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.90	3.46	7.34	74.40
446-1	Ziemas dārzenų ragu ar gaļu, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	180/10	10.66	13.57	17.74	236.56
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.92	17.18	34.98	359.56
Launags 27%							
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	1	15/2	1.72	3.08	6.47	61.81
1027/4	Siers (Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	25	5.57	6.70	0.00	85.00
125-1	Gurķi,svaigi	1	20	0.16	0.02	0.52	2.82
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				8.17	9.92	20.99	210.42
KOPĀ: 100%				29.89	33.90	83.68	771.37
Pievienotais sāls 0.54 grami		Dārzeņi 185.36 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 100.4 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 179 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.

1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem
B /Ziemas sezona (sk.progr.) * (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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>
Brokastis 22%							
1130	Formas maize ar biezpienu, gurķi <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20/30/15/1	6.09	3.36	10.18	102.14
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	2.59	1.63	7.82	56.50
				8.68	4.99	18.00	158.64
Pusdienas 56%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
869	Rupjmaizes krēms <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	50	1.32	8.84	9.31	123.35
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.00	14.56	59.03
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.76	17.97	50.14	411.39
Launags 22%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.35	2.99	13.79	95.60
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	5	0.64	0.02	3.82	18.00
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				5.29	3.11	26.81	161.29
KOPĀ: 100%				26.73	26.07	94.95	731.32
Pievienotais sāls 0.51 grami Dārzeņi 156 grami Pievienotais cukurs 8.3 grami Kartupeļi 82.66 grami Siers, biezpiens 30 grami Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 194 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Gerais pasūtīj.

1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem
B /Ziemas sezona (sk.progr.) * (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 22%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	2.62	2.74	14.48	94.33
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.90	0.23	11.51	53.00
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.52	2.97	27.99	155.32
Pusdienas 46%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	1.26	2.18	4.99	43.15
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņu mērci	1	80	5.94	9.10	4.76	119.71
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.69	16.60	34.87	333.08
Launags 32%							
2010	Smalkmaizīte (Smalkmaizīte(*A-01,03))	1	30	3.24	3.39	18.51	111.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				9.48	7.57	33.21	232.68
KOPĀ: 100%				24.69	27.14	96.07	721.08
Pievienotais sāls 0.766 grami		Dārzeņi 137.4 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 17 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 248 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				28.26	30.59	88.12	748.84
KOPĀ:				141.31	152.96	440.61	3744.21
Pievienotais sāls 4.366 grami		Dārzeņi 747.26 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami		Kartupeļi 245.06 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 277 grami		Gala un zivs 228 grami		Piena produkti 1000 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.