

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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 (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (<i>Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/I) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS</i>)	0.67	150/3	4.65	5.45	14.85	128.02
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
				11.97	9.85	41.61	305.02
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (<i>Krēmsiers</i>)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL</i>)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
188	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.69	2.59	4.05	44.62
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.85	17.17	48.22	435.54
Launags 26%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (<i>Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	70/20	7.10	7.25	9.41	138.32
05	Kliju maize ar sviestu (<i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/I), NPKS</i>)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.81	11.68	28.30	262.43
KOPĀ: 100%				35.63	38.70	118.13	1002.99
Pievienotais sāls 0.7 gram		Dārzeņi 85.6 gram					
Pievienotais cukurs 9.9 gram		Kartupeļi 44.8 gram		Siers, biezpiens 59.9 gram			
Augļi un ogas 123.7 gram		Gala un zivs 38 gram		Piena produkti 320.6 gram			
<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.

Garais pasūtīj.

1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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 26%							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
936-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.86	13.60	20.18	257.07
Pusdienas 51%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
718-3	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.79	32.65	161.10
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
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.06	3.13	32.22
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
				18.76	19.65	63.77	504.05
Launags 23%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	180	4.73	4.57	14.89	119.62
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.41	8.55	31.98	231.54
KOPĀ: 100%				36.03	41.80	115.93	992.66
Pievienotais sāls 2.5 grami		Dārzeni 211.1 grami					
Pievienotais cukurs 4.4 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 112.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 130.9 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 3-6 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 33%							
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
51	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.69	12.01	43.72	332.99
Pusdienas 40%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	180/10	10.66	13.57	17.74	236.56
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.33	18.83	39.55	399.37
Launags 27%							
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
1027/4	Siers (Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	25	5.57	6.70	0.00	85.00
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	20	0.24	0.03	0.78	4.23
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.74	11.65	30.25	265.89
KOPĀ: 100%				36.76	42.49	113.52	998.25
Pievienotais sāls 0.64 grami		Dārzeņi 203.26 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 110.3 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 314.6 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 3-6 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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
1130	Formas maize ar biezpienu, gurķi (Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30/30/15/1	6.81	3.47	14.88	125.85
911-2	Mieža kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	3.86	2.44	10.51	79.66
				10.67	5.91	25.39	205.51
Pusdienas 53%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34
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
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.45	32.63
869	Rupjmaizes krēms (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	50	1.32	8.84	9.31	123.35
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	21.78	88.28
88-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.21	18.39	66.35	487.74
Launags 25%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	5.02	4.47	20.59	142.88
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.60	4.61	38.42	230.57
KOPĀ: 100%				32.48	28.91	130.16	923.82
Pievienotais sāls 0.48 grami		Dārzeņi 166 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 269.9 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.

Gerais pasūtīj.

1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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 25%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	3.90	4.12	21.67	141.15
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.78	0.46	19.55	92.03
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.68	4.58	44.21	245.17
Pusdienas 39%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.89	3.21	7.46	64.13
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņu mērci	0.67	80	5.94	9.10	4.76	119.71
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
958	Dzeramais 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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.11	17.88	45.05	390.24
Launags 36%							
2010	Smalkmaizīte (Smalkmaizīte(*A-01,03))	0.67	60	6.48	6.78	37.02	222.60
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				12.88	11.08	55.52	360.90
KOPĀ: 100%				31.67	33.54	144.78	996.31
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 174.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 266.8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				34.51	37.09	124.5	982.81
KOPĀ:				172.57	185.44	622.52	4914.03
Pievienotais sāls 5.32 grami		Dārzeņi 840.06 grami					
Pievienotais cukurs 39.3 grami		Kartupeļi 326.3 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 446.6 grami		Gala un zivs 228 grami		Piena produkti 1302.8 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.