

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem B /Rudens
sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

16.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
05-1	Kliju maīze ar sviestu (Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.37	5.64	41.08	242.73
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
428-5	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	13.79	14.07	31.85	311.77
175-1	Tomāti ,svaīgi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.23	1.83	20.44
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
38-2	Rudzu maīze (Maīze rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				16.87	17.37	51.86	436.28
Launags 33%							
335-1	Kellogs (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))	0.67	30	2.16	0.18	23.91	105.78
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
96-1	Graudu maīze ar krēmsieru (Maīze graudu (*A-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.11	9.82	49.70	332.88
KOPĀ: 100%				34.35	32.83	142.64	1011.89
Pievienotais sāls 1.06 grami Dārzeni 123.4 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Pievienotais cukurs 8.8 grami Kartupeļi 25.8 grami Piena produkti 293.6 grami							
Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 59.7 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.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem B /Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

17.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	14.69	104.28
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				6.23	6.99	35.63	230.58
Pusdienas 41%							
434-4	Tefteļi krējuma mērcē (Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraimi (Kus-kuss (*A-01))	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.03	0.93	14.33
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
398-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	150/20	0.56	7.86	10.17	113.66
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.51	19.61	33.73	383.86
Launags 34%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	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
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.50	13.56	35.81	318.27
KOPĀ: 100%				28.24	40.16	105.17	932.71
Pievienotais sāls 0.8 gramī Dārzeņi 60 gramī Pievienotais cukurs 10 gramī Kartupeļi 0 gramī Siers, biezpiens 50 gramī Augļi un ogas 114 gramī Gala un zivs 43 gramī Piena produkti 149.5 gramī (Slipā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem B /Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

(Signature)
16.10.23.

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

18.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.72	14.19	43.39	355.35
Pusdienas 38%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.94	2.88	16.34	108.59
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.19	10.02	17.53	222.48
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.87	13.06	43.06	378.44
Launags 27%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām, krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.04	14.86	23.24	269.58
KOPĀ: 100%				35.63	42.11	109.69	1003.37
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 207.4 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 144.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 325.6 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.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem B /Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

19.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	3.90	4.94	20.68	144.59
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.21	8.57	30.76	224.70
Pusdienas 52%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-U/), NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09),BL)	0.67	30	0.49	1.83	1.94	24.94
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
963	Ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.73	3.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.80	21.38	55.14	512.34
Launags 26%							
121-3	Dārzeņu rasols (Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-U/), NPKS)	0.67	150	3.89	5.22	14.23	123.63
81	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.51	12.92	24.81	256.24
KOPĀ: 100%				31.52	42.87	110.71	993.28
Pievienotais sāls 1.12 grami		Dārzeņi 245 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 85.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 10.2 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 103.1 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, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem B /Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu *[Signature]* 16.10.23.

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

20.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.02	5.88	26.64	173.17
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.32	10.28	50.00	336.47
Pusdienas 34%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a (*A-04), Krēj. skābais 25%(*A-01), NPKS)	0.67	150/4	4.83	4.21	9.88	95.80
741	Kartupeļi ar biezpienu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	120/40	7.23	1.88	18.63	127.88
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.38	2.53	2.58	35.95
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.79	8.80	42.26	313.45
Launags 28%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	30/4/15	3.93	5.25	15.35	127.22
199-2	Dārzeņu plate	0.67	50	0.58	0.06	2.14	11.97
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.74	11.79	31.22	257.36
KOPĀ: 100%				32.85	30.87	123.48	907.28
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 122 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 176 grami		Siers, biezpiens 32 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Gaļa un zivs 43.4 grami		Piena produkti 338 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.52	37.77	118.34	969.71
KOPĀ:				162.59	188.84	591.69	4848.53
Pievienotais sāls 4.88 grami		Dārzeni 757.8 grami					
Pievienotais cukurs 43.3 grami		Kartupeļi 431.5 grami		Siers, biezpiens 112 grami			
Augļi un ogas 436.2 grami		Gaļa un zivs 238.1 grami		Piena produkti 1209.8 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5