

Ēdienkarte

**4.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.

23.10.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		31%					
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.10	9.60	39.41	294.37
Pusdienas		45%					
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.43	3.82	8.72	83.79
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	1.06	2.81	1.80	37.76
913-2	Karkadē dzēriens	1	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
				14.83	14.97	49.88	431.14
Launags		25%					
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.95	10.12	30.54	240.89
KOPĀ:		100%		32.88	34.69	119.83	966.40
Pievienotais sāls 2.03 grami		Dārzeņi 123.3 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 29.9 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 292.6 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. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

**4.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.

24.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	1	10/14	1.34	0.04	17.16	74.36
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.66	5.17	43.61	245.42
Pusdienas 54%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
				19.49	24.24	55.96	517.27
Launags 20%							
828	Biezpiens/ sv. gurķi (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07))	0.67	82/8	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
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
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				36.12	35.07	121.41	956.06
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 65 gramī					
Pievienotais cukurs 9.3 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 113.4 gramī		Gaļa un zivs 50 gramī		Piena produkti 257.9 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.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

**4.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.

25.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	4.26	5.15	24.45	162.17
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.54	12.83	41.04	327.79
Pusdienas 39%							
D319/2	Veģetārā soļanka (Krējums skābais 20%(*A-07))	0.67	150/4	1.37	4.55	8.18	79.80
702	Dārzenu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	200/20	2.79	12.39	14.12	188.51
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-2	Karkadē dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.99	12.01
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				5.66	19.07	35.34	347.05
Launags 24%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
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
				6.81	10.92	20.03	208.94
KOPĀ: 100%				24.01	42.82	96.41	883.78
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 324 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 36.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 309.6 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.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

**4.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.

26.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.62	10.06	41.22	294.52
Pusdienas 37%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.49	17.82	46.90	400.19
Launags 35%							
2019	Mafins (Mafins)	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.14	17.68	47.30	379.56
KOPĀ: 100%				30.25	45.56	135.42	1074.27
Pievienotais sāls 1.06 grami Dārzeni 155 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Pievienotais cukurs 5.9 grami Kartupeļi 22.4 grami Piena produkti 302.6 grami							
Augļi un ogas 111.5 grami Gala un zivs 40 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. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

4.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.

27.10.2023

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(*Alerģēni*)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Oglhidrāti Kcal

Brokastis		31%					
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.13	5.01	24.87	165.10
96/11	Graudu maize ar krēmsieru, tomātu (Maize graudu (*A-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/20	2.77	4.88	7.75	87.38
922	Piens (Piens 2% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				12.13	13.64	39.71	331.53
Pusdienas		41%					
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
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Ērtmaize (*A-01), NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	1.64	2.01	22.84
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.13	15.46	55.27	438.77
Launags		28%					
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
23/1	Ceptas tostermaize ar kanēli (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	30	1.75	9.02	11.06	133.69
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.90	12.52	39.16	295.69
KOPĀ: 100%				37.16	41.62	134.14	1065.99
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 137.7 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 129.9 grami					
Augļi un ogas 100.3 grami		Gala un zivs 55 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 423.8 grami			
VIDĒJI:				32.08	39.95	121.44	989.3
KOPĀ:				160.42	199.76	607.21	4946.50
Pievienotais sāls 5.69 grami		Dārzeņi 805 grami					
Pievienotais cukurs 31.4 grami		Kartupeļi 224.4 grami					
Augļi un ogas 456.6 grami		Gala un zivs 185 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
				Piena produkti 1586.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5