

Ēdienkarte

4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu _____

I. Jirgensone
Mācībspējas vadītāja
21.11.23

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

21.11.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				8.58	6.19	27.09	199.69
Pusdienas 48%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.30	2.63	5.85	56.83
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	150	8.95	7.16	29.29	250.85
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				12.58	13.63	39.62	366.57
Launags 26%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.27	8.85	22.57	194.79
KOPĀ: 100%				26.43	28.67	89.28	761.05
Pievienotais sāls 1.53 grami		Dārzeņi 108.7 grami					
Pievienotais cukurs 4.58 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 215 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, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu _____

I. Jirgensone

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

22.11.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	2.89	2.88	17.69	109.43
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	1	5/7	0.67	0.02	8.58	37.18
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.56	2.90	28.27	154.60
Pusdienas 56%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	1	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	20	0.35	3.22	1.36	35.79
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	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)	1	60/100	3.71	2.08	12.66	84.38
				16.03	21.16	40.96	414.97
Launags 24%							
828	Biezpiens/sv.gurķi (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07))	1	82/8	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10	0.86	0.23	4.71	25.60
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.54	5.54	18.50	176.57
KOPĀ: 100%				30.13	29.60	87.73	746.14
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 8.25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 109 grami		Gala un zivs 50 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.

Garais pasūtīj. 4.nedēļa, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

23.11.2023

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)	1	100/10	2.85	3.45	16.68	109.78
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	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
				10.13	11.13	33.27	275.40
Pusdienas 35%							
D319/2	Veģetārā sļanka (Krējums skābais 20%(*A-07))	1	100/2	0.90	2.92	5.45	52.24
702	Dārzenu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	150/10	1.95	8.28	10.44	131.18
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				4.34	13.33	29.93	266.14
Launags 28%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.81	10.92	19.04	204.94
KOPĀ: 100%				21.28	35.38	82.24	746.48
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 260.34 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 24.33 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 272 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

4.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

24.11.2023

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)	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.04	7.31	27.78	204.03
Pusdienas 43%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.23	2.63	6.45	59.01
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.26	16.05	33.46	319.97
Launags 29%							
2019	Mafins (Mafins)	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.61	9.87	26.85	218.01
KOPĀ: 100%				22.91	33.23	88.09	742.01
Pievienotais sāls 0.83 grami				Dārzeņi 128.9 grami			
Pievienotais cukurs 4.2 grami				Kartupeļi 15 grami			
Augļi un ogas 68.3 grami				Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)				Piena produkti 220 grami			
VIDĒJI:				25.19	31.72	86.84	748.92
KOPĀ:				100.75	126.88	347.34	2995.68
Pievienotais sāls 3.93 grami				Dārzeņi 562.94 grami			
Pievienotais cukurs 24.03 grami				Kartupeļi 63.33 grami			
Augļi un ogas 298.3 grami				Siers, biezpiens 95 grami			
				Piena produkti 886 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, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4