

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

Apstiprinu _____

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

11.03.2024

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		25%						
601-4	4graudu biezputra ar sviestu	0.67	150/4	6.38	6.12	26.20	175.02	
(4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)								
27-1	Graudu maize ar tomātiem	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95	
(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)								
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99	
				8.33	10.88	36.43	267.96	
Pusdienas		41%						
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00	
(Putraimi miežu(*A-01) , Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)								
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	9.12	7.16	32.63	255.01	
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20	
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92	
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40	
38-2	Rudzu maize	1	10	1.11	0.15	6.40	33.60	
(Maize rudzu (*A-01) NPKS)								
				13.20	10.51	65.59	438.13	
Launags		33%						
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09	
558	Skābais krējums	0.67	15	0.42	3.00	0.48	30.60	
(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)								
136	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.49	2.01	1.47	25.93	
05	Kliju maize ar sviestu	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12	
(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)								
923	"Skolas" piens	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
(Piens skolas(*A-07))								
				12.62	13.95	42.63	350.74	
KOPĀ:		100%		34.15	35.34	144.65	1056.83	
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 175.9 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 332.5 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. 3-6g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

12.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.07	162.89
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
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
199-1	Dārzenu plate	0.67	90	1.11	0.06	4.36	24.04
				7.48	5.70	42.52	255.06
Pusdienas 47%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	90	2.33	1.06	24.34	126.95
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.39	1.02	2.69	21.52
802-2	Rabarberu uzpūtenis (Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	90	0.76	0.08	9.38	42.37
922-1	Piens (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.06	16.47	55.85	443.00
Launags 26%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	90	10.36	4.55	8.41	126.92
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-1	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				12.49	9.57	24.39	245.90
KOPĀ: 100%				36.03	31.74	122.76	943.96
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 161.2 grami					
Pievienotais cukurs 10.1 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 124.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 279.6 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.

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

Apstiprinu

L. Jirgensone

Mārupes pils. 121. bērnusskolas

3x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi" 2.a

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikumā

5.punktā minēto produktu daudzumos.

13.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 19%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.87	5.14	15.69	129.31
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
				6.18	8.77	22.78	197.43
Pusdienas 45%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
199-4	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	1	30	0.37	1.53	3.13	28.95
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	1	30	0.52	1.53	1.66	20.34
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
				17.71	18.76	46.69	457.66
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
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.88	11.58	55.82	366.60
KOPĀ: 100%				36.77	39.11	125.29	1021.69
Pievienotais sāls 0.66 grami		Dārzeņi 120.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.6 grami		Kartupeļi 119.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.1 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 339.1 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

3-6g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

14.03.2024

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)	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
91/3	Rudzu maize ar tomātiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.29	3.46	7.00	66.53
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.95	12.56	21.15	239.58
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	1.33	1.56	6.69	45.58
416-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.42	0.84	0.73	12.24
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.07	12.06	53.97	406.67
Launags 32%							
32	Graudu maize ar sieru, gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15/15	5.19	8.75	6.87	129.79
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	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
2108-1	Graužamburkāni	0.67	75	0.98	0.07	5.40	29.77
				8.21	12.63	36.20	297.85
KOPĀ: 100%				31.23	37.25	111.32	944.10
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 211.5 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 38.5 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

3-6g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

15.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.58	5.31	25.57	172.45
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu(A*-01), NPKS, Sviests 82%(*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.43	10.04	35.43	263.23
Pusdienas 45%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a(*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.01	5.73	9.90	110.13
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
830-2	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem/ (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30/10/1	4.61	2.16	0.90	46.09
566-2	Siera mērce (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	30	1.46	3.39	2.49	46.61
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
117-11	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.48	1.22	1.92	21.77
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu(*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.57	13.80	54.67	415.79
Launags 26%							
835-5	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))	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
				8.56	4.48	42.41	244.08
KOPĀ: 100%				31.56	28.32	132.51	923.10
Pievienotais sāls 0.8 grami				Dārzeņi 81.9 grami			
Pievienotais cukurs 3.7 grami				Kartupeļi 179.4 grami			
Augļi un ogas 100 grami				Siers, biezpiens 33 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 335.5 grami			
VIDĒJI:				33.95	34.35	127.31	977.94
KOPĀ:				169.74	171.76	636.53	4889.68
Pievienotais sāls 4.26 grami				Dārzeņi 751 grami			
Pievienotais cukurs 30.9 grami				Kartupeļi 384.3 grami			
Augļi un ogas 426.3 grami				Siers, biezpiens 118 grami			
				Piena produkti 1325.2 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

Apstiprinu

I. Jirumane

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

11.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.27	3.54	17.58	112.29
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/20	1.37	2.64	5.08	50.44
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.64	6.18	24.66	170.72
Pusdienas 45%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) , Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	1.68	2.29	7.98	60.50
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	9.12	7.16	32.63	255.01
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				11.34	9.45	51.10	360.13
Launags 33%							
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
558	Skābais krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	15	0.28	2.00	0.32	20.40
136	Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.49	2.01	1.47	25.93
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.41	10.70	31.04	264.72
KOPĀ: 100%				27.39	26.33	106.80	795.57
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 287 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. 1-2g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara
sezona (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikumā

5.punktā minēto produktu daudzumos.

12.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/10	3.38	1.35	20.77	108.94
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
199-1	Dārzeni plate	1	60	0.74	0.04	2.92	16.08
				4.99	3.26	28.42	165.49
Pusdienas 49%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	1	60	1.56	0.74	16.32	85.38
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.39	1.02	2.69	21.52
802-2	Rabarberu uzpūtenis (Mannā (*A-01) NPKS)	1	60	0.51	0.06	6.92	30.92
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.17	15.08	40.69	353.28
Launags 28%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	90	10.36	4.55	8.41	126.92
25/1	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
932-1	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	1.50	6.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				11.75	7.33	19.93	204.46
KOPĀ: 100%				29.91	25.67	89.04	723.23
Pievienotais sāls 0.77 grami Dārzeni 131.5 grami Siers, biezpiens 70 grami							
Pievienotais cukurs 10.1 grami Kartupeļi 0 grami Piena produkti 196 grami							
Augļi un ogas 76.3 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.

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

Apstiprinu

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

13.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.27	3.43	10.50	86.58
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
				4.58	7.06	17.59	154.70
Pusdienas 53%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.15	1.92	3.93	41.30
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	1	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
199-4	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	1	30	0.37	1.53	3.13	28.95
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	1	30	0.52	1.53	1.66	20.34
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				15.43	16.99	36.25	389.33
Launags 26%							
2010	Smalkmaizīte (Smalkmaizīte(*A-01,03))	1	30	3.24	3.39	18.51	111.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.48	5.87	28.89	188.10
KOPĀ: 100%				26.49	29.92	82.73	732.13
Pievienotais sāls 0.66 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 62 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 194.77 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**1-2g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)**

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

14.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
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
91/3	Rudzu maize ar tomātiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	1.29	3.46	7.00	66.53
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				8.79	12.24	16.24	216.38
Pusdienas 44%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	0.90	1.03	4.48	30.53
416-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.42	0.84	0.73	12.24
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
903-2	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.81	11.04	41.50	337.38
Launags 28%							
32	Graudu maize ar sieru, gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	10/2/15/15	4.61	6.63	4.71	99.28
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2108-1	Grauzāmburkāni	1	50	0.68	0.05	3.74	20.64
				6.65	9.22	24.41	212.11
KOPĀ: 100%				27.25	32.50	82.15	765.87
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 176.28 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 17.33 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 36.5 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

1-2g. bērniem 2.nedēļa // Pavasara sezona (8)

Apstiprinu

I. J. Jansone
Mācības ieviešanas pārraksts
Izglītības iestādes "Zeltīte" vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

15.03.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/3	3.74	3.82	17.14	117.93
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.59	8.55	26.01	204.71
Pusdienas 44%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a (*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	3.36	3.89	6.65	74.27
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
830-2	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem/ (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30/10/1	4.61	2.16	0.90	46.09
566-2	Siera mērce (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	20	0.98	2.30	1.66	31.41
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
117-11	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.48	1.22	1.92	21.77
903-2	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.62	10.83	44.56	336.13
Launags 30%							
835-5	Kellogs (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))	1	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
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				8.40	4.36	38.61	227.16
KOPĀ: 100%				26.61	23.74	109.18	768.00
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 77.33 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Kartupeļi 120.16 grami		Siers, biezpiens 32 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 298 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.53	27.63	93.98	756.96
KOPĀ:				137.65	138.16	469.90	3784.80
Pievienotais sāls 4.04 grami		Dārzeņi 652.11 grami					
Pievienotais cukurs 24.4 grami		Kartupeļi 257.49 grami		Siers, biezpiens 117 grami			
Augļi un ogas 258.3 grami		Gala un zivs 190 grami		Piena produkti 1012.27 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1-2g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

