

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.65	5.45	15.45	130.42
33-1	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.60	14.21	31.69	307.37
Pusdienas 41%							
320-4	Pavasara-dārzenu zupa <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.44	3.76	6.76	73.27
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu ar/(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.61	7.72	3.55	131.15
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1217-1	Sv. kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.04	2.01	17.44
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.51	16.51	45.89	421.53
Launags 28%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	35/150	7.02	3.21	34.95	196.91
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	3.41	54.95	284.91
KOPĀ: 100%				36.33	34.13	132.53	1013.81
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 124.6 grami				
	Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 29.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 102.3 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 454.6 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirģensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(*Alerģēni*)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis 30%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (<i>Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS</i>)	0.67	180	4.18	1.95	16.38	99.91
34-2	Sviestmaize ar sieru (<i>Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07)</i>)	0.67	20/4/20	6.16	9.18	10.11	150.92
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				11.64	11.23	33.69	290.53
Pusdienas 49%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	0.67	150/4	3.18	5.16	11.25	106.28
441	Vistas gaļas kotlete (<i>Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01)</i>)	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
554-2	Piena mērce (<i>Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS</i>)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (<i>Selerija sakne(*A-09)</i>)	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.62	20.66	56.45	477.74
Launags 20%							
356	Biezpiena masa ar ogu mērci (<i>Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07)</i>)	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte (<i>Sausmaizīte *A-01</i>)	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.27	9.77	16.36	198.15
KOPĀ: 100%				37.53	41.66	106.50	966.42
Pievienotais sāls 0.82 grami		Dārzeņi 216 grami					
Pievienotais cukurs 9.6 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 24.2 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 142.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS</i>)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
05-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (<i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS</i>)	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
934-2	Tēja-kumelīšu	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	8.38	45.18	295.06
Pusdienas 34%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
412-2	Cūkgaļas strogonovs (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL</i>)	0.67	80	6.54	8.50	2.73	134.57
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (<i>Pērļu grūbas</i>)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	1	30	0.43	1.23	0.75	15.81
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
98-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.70	15.24	42.83	380.29
Launags 39%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārijumu (<i>Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviesu a/(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS</i>)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.81	303.24
923	"Skolas" piens (<i>Piens skolas(*A-07)</i>)	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2101	Auglis(apelsīns)	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				15.19	11.63	67.91	437.04
KOPĀ: 100%				35.49	35.25	155.92	1112.39
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 244.2 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 368.3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

I. Jirģensone
Mārupes pilsētas pirmsskolas
Izglītības inspekcijas «Zeltrīti» vadītāja

Ceturtdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(*Alerģēni*)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		28%					
1015	Olu kultenis (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS</i>)	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
91	Rudzu maize ar gurķiem (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	0.67	15/4/20	1.29	3.45	6.95	66.14
911-5	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu (<i>Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-U/) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07)</i>)	0.67	150	3.40	2.17	9.21	71.58
				12.27	15.70	17.36	267.70
Pusdienas		48%					
712-5	Makaroni ar sieru (<i>Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07)</i>)	0.67	120/25	8.07	10.49	26.79	254.63
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.53	2.07	22.51
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
838-3	Mannā biežputra ar ķīseli (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS</i>)	0.67	60/120	2.08	0.80	17.28	84.73
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
88-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.51	15.30	63.62	464.42
Launags		24%					
327-4	Piena zupa ar rīsiem (<i>Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	0.67	180	3.95	2.79	19.81	120.17
05	Kliju maize ar sviestu (<i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.56	6.52	34.10	227.99
KOPĀ:		100%		31.34	37.52	115.08	960.11
Pievienotais sāls 0.78 grami		Dārzeņi 178 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 112.9 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 247.9 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

J. Jirgensone
Mārupes novada pirmskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 37%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.39	11.50	47.87	352.13
Pusdienas 43%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.27	3.64	12.18	96.94
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	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
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a//(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.95	16.57	47.98	409.96
Launags 21%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))</i>	0.67	20/4/15/15	5.22	8.15	10.58	139.33
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.62	8.95	23.37	199.32
KOPĀ: 100%				34.96	37.02	119.22	961.41
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeņi 91.7 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 310.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				35.13	37.12	125.85	1002.83
KOPĀ:				175.65	185.58	629.25	5014.14
Pievienotais sāls 4.53 grami		Dārzeņi 854.5 grami					
Pievienotais cukurs 32 grami		Kartupeļi 260.8 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 450.4 grami		Gala un zivs 180 grami		Piena produkti 1523.9 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

