

**Ēdienkarte**

**3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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>
<b>Brokastis 24%</b>							
601-4	4graudu biežputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	6.38	5.30	26.19	167.59
27-1	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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>8.33</b>	<b>10.06</b>	<b>36.42</b>	<b>260.53</b>
<b>Pusdienas 42%</b>							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4/4	3.40	3.97	11.61	98.25
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	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>14.17</b>	<b>11.28</b>	<b>65.10</b>	<b>447.60</b>
<b>Launags 34%</b>							
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
136	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.49	2.01	1.47	25.93
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.72</b>	<b>14.28</b>	<b>44.16</b>	<b>360.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.22</b>	<b>35.62</b>	<b>145.68</b>	<b>1068.30</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 175.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Piena produkti 325.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

**Ēdienkarte**

**3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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.

**Otrdiena**

<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>
<b>Brokastis 25%</b>							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.13	4.19	24.16	154.88
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
932-1	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.10	8.39
				<b>6.44</b>	<b>7.82</b>	<b>33.35</b>	<b>231.39</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	3.36	24.34	147.65
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 <i>(Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	90	0.76	0.08	7.68	35.58
922-2	Piens <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150	4.48	2.99	6.72	71.66
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.04</b>	<b>18.76</b>	<b>53.82</b>	<b>455.07</b>
<b>Launags 26%</b>							
823-1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļās(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvaize)</i>	0.67	90/15	13.01	5.50	21.08	199.04
936-2	Tēja liepziedu (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
				<b>13.41</b>	<b>5.80</b>	<b>30.58</b>	<b>241.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.89</b>	<b>32.38</b>	<b>117.75</b>	<b>927.81</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 71.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Augļi un ogas 124.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 253.9 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

SIA ANIVA

## Ēdienkarte

**3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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.

### Trešdiena

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 24%</b>							
322-3	Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.87	4.40	14.28	117.04
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>7.82</b>	<b>10.04</b>	<b>31.07</b>	<b>248.14</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.71</b>	<b>18.76</b>	<b>46.69</b>	<b>457.66</b>
<b>Launags 32%</b>							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.90	2.18	30.70	163.88
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.21</b>	<b>9.81</b>	<b>46.79</b>	<b>328.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37.74</b>	<b>38.61</b>	<b>124.55</b>	<b>1033.80</b>
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 120.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 119.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 117 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 427.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3



**Ēdienkarte**

**3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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.


**Ceturtdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 35%</b>							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
32	Graudu maize ar sieru, gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/15/20	5.23	8.76	7.00	130.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.60	1.19	14.63	71.66
				<b>13.96</b>	<b>19.63</b>	<b>26.14</b>	<b>344.19</b>
<b>Pusdienas 42%</b>							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
416-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/(*A-01)BL, 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	0.83	0.72	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)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.38</b>	<b>13.15</b>	<b>53.96</b>	<b>422.71</b>
<b>Launags 23%</b>							
1007-1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	100/10	5.39	7.61	22.89	184.94
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.20	8.79
2108-1	Graužamburkāni	0.67	75	0.98	0.07	5.40	29.77
				<b>6.37</b>	<b>7.68</b>	<b>30.49</b>	<b>223.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.71</b>	<b>40.46</b>	<b>110.59</b>	<b>990.40</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 202.2 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Kartupeļi 150.8 grami		Piena produkti 71.9 grami			
Augļi un ogas 149.3 grami		Gala un zivs 40 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Ēdienkarte**

**3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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.

**Piektdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 37%</b>							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	5.07	3.24	31.01	173.77
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.96</b>	<b>11.98</b>	<b>47.01</b>	<b>349.26</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.73	3.90	8.97	84.07
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.05</b>	<b>13.15</b>	<b>57.00</b>	<b>414.71</b>
<b>Launags 19%</b>							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	4.03	5.75	10.39	111.32
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>4.76</b>	<b>6.61</b>	<b>24.32</b>	<b>177.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.77</b>	<b>31.74</b>	<b>128.33</b>	<b>941.70</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 125 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 327 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>35.67</b>	<b>35.76</b>	<b>125.38</b>	<b>992.4</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>178.33</b>	<b>178.81</b>	<b>626.90</b>	<b>4962.01</b>
Pievienotais sāls 4.46 grami		Dārzeņi 695.1 grami					
Pievienotais cukurs 33.4 grami		Kartupeļi 498.1 grami		Siers, biezpiens 111 grami			
Augļi un ogas 490.5 grami		Gala un zivs 245 grami		Piena produkti 1406.1 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

