

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem, 3.nedēļa B//
Pavasara sezona (bez sk.augļa) (8)**

Apstiprinu:

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

3 x nedēļā nodrošinām LAD prog. "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 26%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.57	4.40	26.73	164.97
639	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/15	1.35	0.35	17.26	79.50
6934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	1.50	6.00
				5.92	4.75	45.49	250.47
Pusdienas 42%							
6316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.98	4.23	8.51	86.80
6425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
6713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
6118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
6128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
6957-1	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
				12.57	17.38	39.76	402.11
Launags 31%							
6817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	100	9.78	8.67	12.57	177.27
668	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
6936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
62100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.46	13.15	29.96	294.90
KOPĀ: 100%				29.95	35.28	115.21	947.48
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 100.3 gramī					
Pievienotais cukurs 8.5 gramī		Kartupeļi 37.3 gramī		Siers, biezpiens 62.5 gramī			
Augļi un ogas 120.75 gramī		Gaļa un zivs 40 gramī		Piena produkti 118.85 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem, 3.nedēļa B//
Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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>
Brokastis 25%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.19	3.18	17.18	114.26
14/1	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20	2.38	4.94	8.28	88.10
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.97	8.42	34.96	244.66
Pusdienas 49%							
365-1	Bērnu soļanka veģetārā/krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.21	2.04	7.02	51.80
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
166-11	Sv. kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.46	2.04	1.99	26.59
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.68	17.29	54.49	479.96
Launags 27%							
335-5	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.13	6.83	41.56	262.21
KOPĀ: 100%				33.78	32.54	131.01	986.83
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 114.3 grami						
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Kartupeļi 28.8 grami				Siers, biezpiens 20 grami		
Augļi un ogas 111.75 grami	Gala un zivs 50 grami				Piena produkti 267 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. 2

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem, 3.nedēļa B//
Pavasara sezona (bez sk.augļa) (8)**

Apstiprinu:

I. Jansone
Māru... pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltīti» 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

<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%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.91	13.18	36.36	308.08
Pusdienas 40%							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.82	10.02	15.80	208.47
125	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	60/150	1.12	3.29	26.78	142.46
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskāba (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				11.43	14.99	52.19	412.41
Launags 29%							
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	45	3.24	4.87	13.41	112.54
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.44	9.07	42.41	296.54
KOPĀ: 100%				31.78	37.24	130.96	1017.03
Pievienotais sāls 0.25 grami		Dārzeni 174 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 364.3 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, 3.nedēļa B//
Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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.

Ceturtdiena

<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 29%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.12	2.07	24.80	138.54
66-1/	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.40	6.11	41.44	270.54
Pusdienas 45%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
479	Vistas gaļas bumbiņas sautētas <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100	6.58	8.23	5.63	118.24
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
172-1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.02	1.12	15.14
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
957-1	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.01	17.16	51.42	418.87
Launags 26%							
05	Kliju maize ar sviestu, sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.69	11.46	28.03	245.43
KOPĀ: 100%				33.10	34.73	120.89	934.84
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 119.9 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 24.65 grami		Gala un zivs 40 grami		Pilna produkti 306.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem, 3.nedēļa B//
Pavasara sezona (bez sk.augļa) (8)**

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zelīti» 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 34%							
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	16.35	134.01
933	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	32.59	310.96
Pusdienas 40%							
958-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
9510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvm maize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	11.55	6.23	8.22	136.41
9710-5	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
9154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
9100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
9913-2	Karkadē dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.99	12.01
998-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.86	13.55	42.27	365.41
Launags 25%							
941-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	3.35	5.73	6.57	94.74
9157-12	Rūjienas salāti ar eļļu	0.67	100	1.86	4.05	8.43	78.78
9936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
92107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.61	10.08	27.49	227.81
KOPĀ: 100%				35.07	37.84	102.35	904.18
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 191.5 grami				
	Pievienotais cukurs 8.4 grami		Kartupeļi 130.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 331.8 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:				32.74	35.53	120.08	958.07
KOPĀ:				163.68	177.63	600.42	4790.36
	Pievienotais sāls 4.15 grami		Dārzeni 700 grami				
	Pievienotais cukurs 38.1 grami		Kartupeļi 310.67 grami		Siers, biezpiens 112.5 grami		
	Augļi un ogas 457.15 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 1388.05 grami		

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 5

