

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:


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

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

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 36%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/3	6.37	5.48	30.23	198.43
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.67	9.88	53.59	361.73
Pusdienas 42%							
335-2	Skābeņu-spinātu 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	3.26	3.33	8.60	79.63
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	150	8.70	6.63	34.39	265.06
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.93	12.86	53.15	422.73
Launags 22%							
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
936-2	Tēja liepziedu	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
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.35	8.55	27.08	218.81
KOPĀ: 100%				33.95	31.29	133.82	1003.27
Pievienotais sāls 0.93 grami		Dārzeņi 219.8 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 107.1 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 306.6 grami			
<i>(Slipā 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 4.nedēļa/ 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.

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>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 24%							
1017-1	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
185/1	Zirnīši ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	45	1.77	1.50	5.45	44.19
76/1	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.44	3.71	8.16	72.83
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.47	13.51	17.96	242.07
Pusdienas 47%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.96	6.69	64.32
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.45	10.04	7.96	186.72
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
172-1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.02	1.12	15.14
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				17.18	16.41	57.68	480.06
Launags 29%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
76/2	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.40	3.69	7.98	71.74
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.82	9.87	46.11	295.21
KOPĀ: 100%				35.47	39.79	121.75	1017.34
	Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 166.5 grami				
	Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 149.2 grami				
	Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 48 grami				
							Siers, biezpiens 0 grami
							Piena produkti 151.28 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 4.nedēļa/ Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
LAD progr. "Piens un augļi skolā",
Zeltrīti vārītāja

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.57	164.88
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.67	5.74	45.86	272.71
Pusdienas 48%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.41	5.33	10.04	102.38
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	1	30	0.52	1.53	1.66	20.34
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.73	17.89	58.28	447.09
Launags 22%							
823-2	Biezpiena sacepums ar krēj. (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize)	0.67	80/5	11.68	5.41	9.97	146.93
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
				12.08	6.21	22.76	206.92
KOPĀ: 100%				33.48	29.84	126.90	926.72
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 229.1 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 72 grami			
Augļi un ogas 100.6 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 121.2 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jurgensone
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

<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 31%							
619-3	Miežu putrainu biežputra ar sviestu <i>(Putraini miežu(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.34	4.67	18.30	136.70
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.19	13.40	34.17	311.49
Pusdienas 44%							
334-3	Siera-dārzenu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
413-4	Cūkgaļas/dārzenu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.82	10.35	15.80	211.44
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
1218-1	Biešu-zaļo zirnīšu salāti ar eļļu 30	1	30	0.59	1.22	2.93	25.41
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.89	0.12	7.49	36.06
				12.86	18.35	48.35	434.52
Launags 25%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
05	Kliju maize ar sviestu, tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.47	3.66	7.66	71.33
936-1	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	9.61	31.00	249.87
KOPĀ: 100%				34.27	41.36	113.52	995.88
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 173.6 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 121.47 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 295.6 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. 4

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ 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.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	5.21	4.91	27.84	178.27
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.51	9.31	51.20	341.57
Pusdienas 38%							
601	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50	6.22	4.65	3.51	77.14
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/25	0.56	7.86	14.16	129.63
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.10	0.01	0.34	1.85
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.57	18.60	43.99	391.83
Launags 29%							
835-3	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
96/11	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.51	8.12	45.15	302.08
KOPĀ: 100%				34.59	36.03	140.34	1035.48
Pievienotais sāls 0.52 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 104.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 12.2 grami		Gala un zivs 42 grami		Piena produkti 501.1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.35	35.66	127.27	995.74
KOPĀ:				171.76	178.31	636.33	4978.69
Pievienotais sāls 4.45 grami		Dārzeņi 944 grami					
Pievienotais cukurs 34.2 grami		Kartupeļi 433.37 grami		Siers, biezpiens 116.9 grami			
Augļi un ogas 419.9 grami		Gala un zivs 205 grami		Piena produkti 1375.78 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 5

