

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.

Pirmdienā

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	15.45	130.42
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.60	14.21	31.69	307.37
Pusdienas 41%							
320-4	Pavasara-dārzeņu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.44	3.76	6.76	73.27
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	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 (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	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		Dārzeņi 124.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 29.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 454.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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:

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	180	4.18	1.95	16.38	99.91
34-2	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/20	6.16	9.18	10.11	150.92
2120/1	"Skolas" dārzeņis	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 (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.16	11.25	106.28
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	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 (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	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 (Selerija sakne(*A-09))	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	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 (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	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		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 142.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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 (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
05-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	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 (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.54	8.50	2.73	134.57
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	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 ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Ulas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.81	303.24
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	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)							
VIDĒJI:				36.45	37.01	131.65	1030.87
KOPĀ:				109.35	111.04	394.95	3092.62
Pievienotais sāls 2.92 grami Dārzeņi 584.8 grami							
Pievienotais cukurs 17.9 grami Kartupeļi 92.6 grami Siers, biezpiens 70 grami							
Augļi un ogas 226.5 grami Gala un zivs 130 grami Piena produkti 965.4 grami							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

