

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.38	5.30	26.19	167.59
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	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
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.73	10.86	46.22	308.53
Pusdienas 41%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	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
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				15.56	11.40	61.14	442.46
Launags 31%							
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.47	12.30	43.47	338.47
KOPĀ: 100%				36.76	34.56	150.83	1089.46
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 258.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 325.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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.

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		25%						
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	5.13	4.19	24.16	154.88	
05	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	
932-1	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.10	8.39	
				6.44	7.82	33.35	231.39	
Pusdienas		49%						
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22	
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	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 (Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	90	0.76	0.08	7.68	35.58	
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150	4.48	2.99	6.72	71.66	
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60	
				16.04	18.76	53.82	455.07	
Launags		26%						
823-1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize	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	
				13.41	5.80	30.58	241.35	
KOPĀ:		100%		35.89	32.38	117.75	927.81	
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		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 253.9 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

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.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.87	4.40	14.28	117.04
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" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.72	9.34	28.47	239.84
Pusdienas 45%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicle (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.71	18.76	46.69	457.66
Launags 32%							
309-4	Kukurūzas biezputra ar ogu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.90	2.18	30.70	163.88
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.21	9.81	46.79	328.00
KOPĀ: 100%				38.64	37.91	121.95	1025.50
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 220.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 119.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 17 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 427.8 grami			
(Slīpā 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 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 TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		33%					
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
32	Graudu maize ar sieru, gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	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
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				13.76	19.24	21.31	320.53
Pusdienas		43%					
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
416-2	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	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 <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.42	0.83	0.72	12.24
140-1	Kīnas 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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.38	13.15	53.96	422.71
Launags		24%					
1007-1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	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
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.69	7.71	32.29	233.43
KOPĀ:		100%		35.83	40.10	107.56	976.67
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 227.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Kartupeļi 150.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 71.9 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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.

Piektdienā

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
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
				12.96	11.98	47.01	349.26
Pusdienas 39%							
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
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
				16.14	13.16	45.33	367.74
Launags 23%							
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
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				5.56	6.01	34.52	217.73
KOPĀ: 100%				34.66	31.15	126.86	934.73
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 125 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gaļa un zivs 75 grami		Piena produkti 327 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				36.36	35.22	124.99	990.83
KOPĀ:				181.78	176.10	624.95	4954.17
Pievienotais sāls 4.36 grami		Dārzeņi 903.1 grami					
Pievienotais cukurs 33.4 grami		Kartupeļi 498.1 grami		Siers, biezpiens 111 grami			
Augļi un ogas 461.2 grami		Gaļa un zivs 245 grami		Piena produkti 1406.1 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3-6g. bērniem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

