

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.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.

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

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.57	4.40	26.23	162.97
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.30	5.55	51.89	284.76
Pusdienas 46%							
316-3	Kartupeļu - ziedkāpostu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.98	4.23	8.51	86.80
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	7.67	12.18	3.11	153.25
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.63	2.05	5.44	44.97
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
				14.72	19.57	59.77	493.29
Launags 27%							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	100	9.78	8.67	12.57	177.27
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				12.36	12.45	27.36	286.60
KOPĀ: 100%				33.38	37.57	139.02	1064.65
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 190.9 grami Siers, biezpiens 62.5 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 37.3 grami Piena produkti 118.85 grami							
Augļi un ogas 111 grami Gaļa un zivs 40 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.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.

I. Jirgensons
Mārupes novada pienskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		24%						
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	180		4.19	3.18	17.18	114.26
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	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		52%						
365-1	Bērnu sļanka veģetārā/krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4		1.21	2.04	7.02	51.80
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60		10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārtīti	0.67	90		4.40	1.31	24.59	130.09
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
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50		0.76	2.56	3.45	36.95
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
					18.50	17.79	65.73	528.11
Launags		23%						
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	80		7.58	10.08	1.20	129.98
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15		1.43	3.64	7.48	70.24
2108-1	Graužamburkāni	1	50		0.68	0.05	3.74	20.64
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150		0.00	0.00	2.99	11.99
					9.69	13.77	15.41	232.85
KOPĀ:		100%			35.16	39.98	116.10	1005.62
Pievienotais sāls 0.88 grami		Dārzeņi 148.3 grami						
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 28.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami				
Augļi un ogas 102 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 133 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

Ēdienkarte

3-6g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupas pilsētas pirmsskolas
"Zeltrīti PII" 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 28%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.79	4.62	27.23	171.50
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.44	12.27	34.32	290.63
Pusdienas 38%							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.82	10.02	15.80	208.47
125	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	26.78	142.46
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				11.24	13.48	51.43	394.28
Launags 34%							
1023	Plānas pankūkas ar ievārījumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	90/15	5.11	4.80	34.66	202.51
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.51	9.60	53.46	346.51
KOPĀ: 100%				32.19	35.35	139.21	1031.42
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 115 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 381.7 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, 3.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltīti 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 pilsētas pirmsskolas
izglītības iestādes "Zeltīti" vadītāja

CeturtdienaĒdienr. Ēdiena nosaukums*(Alerģēni)*P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOglhidrāti Kcal**Brokastis 32%**

613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.12	2.07	24.80	138.54
66-1/	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				13.70	6.21	48.64	310.24

Pusdienas 43%

302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
479	Vistas gaļas bumbiņas sautētas (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	0.67	50	0.50	1.82	1.92	26.67
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.71	16.75	50.73	410.30

Launags 25%

1025	Vārīta ola (krāsota) (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
05	Kliju maize ar sviestu/ tomātu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/15	1.47	3.66	7.66	71.33
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	9.61	28.01	237.89

KOPĀ: 100%**35.63 32.57 127.38 958.43**

Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 228.9 grami
Pievienotais cukurs 5.7 grami Kartupeļi 37.3 grami Siers, biezpiens 0 grami
Augļi un ogas 124.6 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 300.1 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:**34.09 36.37 130.43 1015.03****KOPĀ:****136.36 145.47 521.71 4060.12**

Pievienotais sāls 3.18 grami Dārzeņi 683.1 grami
Pievienotais cukurs 31.7 grami Kartupeļi 180.07 grami Siers, biezpiens 97.5 grami
Augļi un ogas 437.6 grami Gala un zivs 170 grami Piena produkti 933.65 grami