

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
626-4	Prošas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.37	5.48	30.23	198.43
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
				13.67	9.88	53.59	361.73
Pusdienas 47%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	3.26	3.33	8.60	79.63
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	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 (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				14.33	13.66	62.95	470.73
Launags 17%							
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	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzeņis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				5.95	7.75	17.28	170.81
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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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:

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

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
185/1	Zirnīši ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	45	1.77	1.50	5.45	44.19
76/1	Sviestmaize ar tomātiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	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 ķīmenēm (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))	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 (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	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 (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
76/2	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	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		Dārzeņi 166.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 149.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 48 grami		Piena produkti 151.28 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara
sezona 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	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" dārzeņis	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/l(*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, Oļas(*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			
(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 4.nedēļa/ 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
Mārupe novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

Piektdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		33%					
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.21	4.91	27.84	178.27
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
				12.51	9.31	51.20	341.57
Pusdienas		38%					
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	50	6.22	4.65	3.51	77.14
710-5	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
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
140-1	Kīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	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 <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
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120/1	"Skolas" dārzeņis	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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				34.37	34.24	130.7	995.7
KOPĀ:				137.49	136.95	522.81	3982.81
Pievienotais sāls 3.8 grami		Dārzeņi 770.4 grami					
Pievienotais cukurs 31.2 grami		Kartupeļi 311.9 grami		Siers, biezpiens 102 grami			
Augļi un ogas 319.9 grami		Gala un zivs 165 grami		Piena produkti 1080.18 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 4