

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras 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 35%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.26	2.39	34.56	181.05
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.99	11.11	50.04	353.72
Pusdienas 43%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.55	3.32	11.92	89.58
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
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
				15.60	15.88	49.05	430.45
Launags 21%							
1025	Vārīta ola (Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
2120/1	"Skolas" dārzeņis	0.67	100	0.80	0.10	2.60	14.10
05-1	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
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.07	9.78	22.53	215.08
KOPĀ: 100%				36.66	36.77	121.62	999.25
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 200.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 324 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgersone
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 28%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.46	6.18	26.34	176.48
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.89	9.82	36.81	258.71
Pusdienas 47%							
812-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/15	5.93	6.64	27.83	215.25
1217-1	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.04	2.01	17.44
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.84	17.42	47.80	433.58
Launags 26%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.29	9.29	25.86	238.15
KOPĀ: 100%				34.02	36.53	110.47	930.44
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 132 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras 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%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	16.39	111.06
051	Kliju maize ar krēmsieru un tomātu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.29	3.78	8.17	77.76
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.88	7.26	34.06	231.12
Pusdienas 39%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4	3.58	2.29	8.01	69.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	9.12	8.16	32.63	264.01
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
2120/1	"Skolas" dārzeņis	0.67	100	0.80	0.10	2.60	14.10
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				14.64	10.69	52.48	391.56
Launags 39%							
1024-8	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	7.30	8.33	48.71	298.69
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.30	12.33	57.71	394.69
KOPĀ: 100%				34.82	30.28	144.25	1017.37
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 202.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 430 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupe 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 34%							
613-2	Mannā biežputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.43	2.26	31.28	167.45
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.16	10.98	46.76	340.12
Pusdienas 41%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.98	5.03	8.51	94.00
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.87	9.57	4.62	154.03
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-1	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.12	16.39	44.61	411.99
Launags 25%							
40-2	Rudzu maize ar biezpiena masu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30/40	5.37	2.40	13.49	104.55
2120/1	"Skolas" dārzeņis	0.67	100	0.80	0.10	2.60	14.10
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.21	6.31	40.02	256.94
KOPĀ: 100%				35.49	33.68	131.39	1009.05
Pievienotais sāls 1.96 grami		Dārzeņi 215.6 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Kartupeļi 160.7 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 0.6 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 325.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras 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.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.14	6.15	29.89	202.19
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	2.52	1.54	11.11	68.48
				9.99	8.04	54.86	336.47
Pusdienas 39%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	2.99	3.34	8.53	78.37
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.60	1.52	2.63	28.04
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.91	18.14	50.53	436.71
Launags 32%							
835-1	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
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.13	12.72	47.24	354.95
KOPĀ: 100%				39.03	38.90	152.63	1128.13
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 72 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 323.7 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				36	35.23	132.07	1016.85
KOPĀ:				180.02	176.16	660.36	5084.24
Pievienotais sāls 5.71 grami		Dārzeni 777.5 grami					
Pievienotais cukurs 36.1 grami		Kartupeļi 306.2 grami		Siers, biezpiens 120 grami			
Augļi un ogas 441 grami		Gala un zivs 214.3 grami		Piena produkti 1535.3 grami			

