

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 2.nedēļa / vasaras 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.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS)	0.67	150/15	4.69	2.99	25.13	147.23
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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.00	10.62	41.22	311.35
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzeni zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	9.44	7.24	34.39	276.13
125	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
100-11	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	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
				13.40	14.58	52.19	433.85
Launags 27%							
909-1	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
81	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
2120/1	"Skolas" dāzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				9.67	10.50	33.09	274.32
KOPĀ: 100%				35.07	35.70	126.50	1019.52
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 210.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 29.9 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 447.6 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 2.nedēļa / vasaras 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

OtrdienaĒdienr. Ēdiena nosaukums*(Alerģēni)*P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		34%					
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
934-2	Tēja-kumelīšu	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
				7.02	10.14	46.80	309.75
Pusdienas		41%					
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
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	70	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
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
46-1	Rupjmaize veidņu (Maize Veidņu(*A-01))	0.67	15	0.95	0.15	6.62	33.23
				12.11	15.66	46.62	373.23
Launags		25%					
817-5	Biezpiena masa ar cukuru/kanēli (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	95	9.96	9.07	6.41	157.20
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
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				11.28	12.70	13.50	225.35
KOPĀ:		100%		30.41	38.50	106.92	908.33
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 139.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 65 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 145.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 2.nedēļa / vasaras sezona (sk. progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirģersone
Mārupes pilsētas pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piena un augļu 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 30%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	24.80	138.54
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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.43	9.70	40.89	302.66
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
468-2	Dārzenu sautējums ar vistas gaļu, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.79	11.24	19.27	206.75
177/1	Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.55	1.10	19.85
141-1	Kīnas kāpostu -papriku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
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	1.10	0.15	6.36	33.38
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				14.20	19.86	49.00	429.13
Launags 27%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/20/15	2.52	4.89	8.13	88.46
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
932-2	Tēja augļu	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
				5.86	8.80	39.26	266.45
KOPĀ: 100%				32.49	38.36	129.15	998.24
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 302 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami		Kartupeļi 131.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 124.6 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 307.6 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 / 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.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	5.78	10.19	1.57	124.06
82-1	Sviestmaize ar tomātiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/15	1.44	3.71	8.16	72.83
932-2	Tēja augļu	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
				7.62	14.70	22.52	256.88
Pusdienas 40%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu 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
130-1	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.25	1.53	0.77	17.78
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.60	1.52	2.63	28.04
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	1.10	0.15	6.36	33.38
				16.32	16.18	50.37	441.68
Launags 36%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.88	303.51
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				14.29	11.43	59.88	399.51
KOPĀ: 100%							
				38.23	42.31	132.77	1098.07
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 109.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 4.2 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 292.6 grami							
Augļi un ogas 109.7 grami Gala un zivs 40 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 2.nedēļa / vasaras sezona (sk. progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes pilsētas 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 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	3.95	3.20	19.02	120.69
25	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
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.98	8.02	32.70	237.06
Pusdienas 41%							
342-4	Vistas buljons ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	3.46	5.34	6.01	86.52
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
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
137-1	KĶīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
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
				20.64	17.40	41.08	408.67
Launags 35%							
835-5	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
33	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
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				9.81	8.14	58.20	348.23
KOPĀ: 100%				37.43	33.56	131.98	993.96
Pievienotais sāls 0.72 grami Dārzeņi 195.4 grami							
Pievienotais cukurs 2.4 grami Kartupeļi 104.5 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 110.2 grami Gala un zivs 69.9 grami Piena produkti 280.3 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.73	37.69	125.46	1003.62
KOPĀ:				173.63	188.43	627.32	5018.12
Pievienotais sāls 4.59 grami Dārzeņi 957.6 grami							
Pievienotais cukurs 25.8 grami Kartupeļi 350.8 grami Siers, biezpiens 114.9 grami							
Augļi un ogas 456.5 grami Gala un zivs 229.9 grami Piena produkti 1473.7 grami							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 5

