

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2008	Prjaņiki (Prjaņiki(*A-01,03,07))	0.67	36	2.16	1.12	26.89	126.36
				6.81	7.39	46.24	279.79
Pusdienas 47%							
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	2.43	3.20	11.91	88.00
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	120	3.11	1.18	32.50	167.39
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
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
				14.08	14.83	69.80	508.30
Launags 27%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.73	2.69	18.21	113.47
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.21	11.25	37.46	293.39
KOPĀ: 100%				30.10	33.47	153.50	1081.48
Pievienotais sāls 0.92 grami		Dārzeņi 119.4 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 252.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	5.78	10.19	1.57	124.06
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/25	1.93	4.74	7.13	80.20
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.71	14.93	11.69	216.25
Pusdienas 55%							
257-3	Rasoliņš ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	12.24	17.56	10.63	251.75
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzeņu mērce (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	30	0.81	1.58	2.32	26.78
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	30	0.56	1.22	2.57	24.98
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
				22.72	26.02	62.80	586.96
Launags 25%							
835-3	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
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.86	3.38	50.96	267.28
KOPĀ: 100%				38.29	44.33	125.45	1070.49
Pievienotais sāls 0.76 grami Dārzeņi 116.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 6.1 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 202.8 grami							
Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 52 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģeni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	23.31	132.55
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
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.23	9.45	37.00	279.72
Pusdienas 47%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.12	5.11	11.25	105.57
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.57	10.57	4.76	135.46
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
2108	Burkāni (ripiņās)	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
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
				15.04	18.48	72.47	516.89
Launags 28%							
1037-1	Kabaču pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01), NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.86	12.71	38.45	307.10
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.86	12.71	41.44	319.09
KOPĀ: 100%				35.13	40.64	150.91	1115.70
Pievienotais sāls 3 grami Dārzeņi 170.7 grami Pievienotais cukurs 10.3 grami Kartupeļi 37.3 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 16.9 grami Gaļa un zivs 40 grami Piena produkti 324.4 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	5.23	3.67	20.74	137.08
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
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.36	9.19	37.02	261.75
Pusdienas 49%							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	180	9.14	8.16	38.40	266.82
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
378	"Abavas sniegs" (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	1.93	12.03	8.75	151.08
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.75	20.46	62.93	492.21
Launags 25%							
823-7	Biezpiena sacepums ar ievārīj. (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	100/15	14.00	7.06	20.60	216.02
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				14.70	7.26	29.40	255.82
KOPĀ: 100%				34.81	36.91	129.35	1009.78
Pievienotais sāls 1.03 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 9.98 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 87.3 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Gaļa un zivs 30 grami		Piena produkti 172.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 38%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	4.83	5.02	37.35	215.79
051	Kliju maize ar krēmsieru, tomātu <i>(Maize, kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/20	2.78	3.90	10.72	91.63
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	2.97	1.84	10.31	69.84
				10.58	10.76	58.38	377.26
Pusdienas 40%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
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	60	8.02	7.63	4.28	113.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.59	12.52	55.53	392.84
Launags 22%							
1131-22	Formas maize ar biezpienu/zaļumiem <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100	7.85	3.13	27.65	180.70
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.26	5.69	31.93	222.27
KOPĀ: 100%				33.43	28.97	145.84	992.37
Pievienotais sāls 0.95 grami Dārzeņi 144 grami Siers, biezpiens 40 grami							
Pievienotais cukurs 9.3 grami Kartupeļi 149.5 grami Piena produkti 212.6 grami							
Augļi un ogas 0.3 grami Gala un zivs 55 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				34.35	36.86	141.01	1053.96
KOPĀ:				171.76	184.32	705.05	5269.82
Pievienotais sāls 6.66 grami Dārzeņi 643.8 grami Siers, biezpiens 142.3 grami							
Pievienotais cukurs 41.28 grami Kartupeļi 291.3 grami Piena produkti 1164.6 grami							
Augļi un ogas 417.4 grami Gala un zivs 217 grami							

