

Ēdienkarte

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

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
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	6.02	5.88	25.64	169.18
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-01) NPKS)	0.67	150	3.43	2.15	9.53	71.41
				10.92	11.68	42.78	311.53
Pusdienas 48%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-5	Griķi ,vārīti	1	110	5.39	1.60	30.17	159.59
2127	Ziedkāposti	1	30	1.25	0.00	4.19	23.23
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
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
				16.75	17.03	65.82	514.23
Launags 23%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	40	1.42	2.00	4.74	44.27
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
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.10	13.27	21.37	247.50
KOPĀ: 100%				36.77	41.98	129.97	1073.26
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 154.6 grami Pievienotais cukurs 4.5 grami Kartupeļi 44.8 grami Siers, biezpiens 14.9 grami Augļi un ogas 100 grami Gaļa un zivs 40 grami Piena produkti 208.6 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

2.nedēļa 3-6 g.bērniem /
Rudens sezona Zeltīti PII (8)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100/15	4.90	2.15	29.50	157.11
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.50	9.99
				6.18	5.83	39.59	236.72
Pusdienas 56%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.36	3.84	9.75	87.61
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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
				16.82	19.56	71.60	529.28
Launags 20%							
823-2	Biezpiena sacepums ar ievārījumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize)	0.67	80/10	11.58	2.91	15.61	146.64
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.98	3.21	25.11	188.94
KOPĀ: 100%				34.98	28.60	136.30	954.94
Pievienotais sāls 0.62 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.6 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 72 grami			
Augļi un ogas 115.1 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 100.2 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 3-6 g.bērniem /
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)**

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.02	14.42	11.51	221.53
Pusdienas 47%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.34	5.10	6.50	85.55
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krējums skābais 20%(*A-07) NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.52	9.00	2.74	139.23
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.89	0.12	7.49	36.06
				14.92	18.86	66.65	521.23
Launags 33%							
2019/1	Mafins (Mafins (*A-01))	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.37	17.43	45.39	362.61
KOPĀ: 100%				31.31	50.71	123.55	1105.37
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 147.2 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Kartupeļi 20.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 188.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
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
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				11.20	10.16	46.57	326.63
Pusdienas 49%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	135/15	6.84	5.79	36.53	243.12
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	30	0.34	0.06	1.15	6.48
183-1	Vitamīnu salāti ar selēriju, eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.30	1.10	2.27	20.61
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	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.41	16.62	68.45	511.70
Launags 20%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.61	11.32	23.19	213.67
KOPĀ: 100%				32.22	38.10	138.21	1052.00
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 161.2 gramī					
Pievienotais cukurs 4.8 gramī		Kartupeļi 59.7 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 108.6 gramī		Gala un zivs 49.3 gramī		Piena produkti 253.1 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

2.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
1110-1	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				10.41	13.69	31.30	292.89
Pusdienas 43%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%,	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
166-11	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.03	1.88	25.93
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	31.54	161.87
88-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.21	11.03	66.53	418.84
Launags 27%							
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
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.11	12.55	30.41	265.96
KOPĀ: 100%				30.73	37.27	128.24	977.69
Pievienotais sāls 0.5 grami Dārzeņi 84 grami Pievienotais cukurs 10.9 grami Kartupeļi 123.4 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 317.4 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				33.2	39.33	131.25	1032.65
KOPĀ:				166.01	196.66	656.27	5163.26
Pievienotais sāls 4.52 grami Dārzeņi 702.5 grami Pievienotais cukurs 33.3 grami Kartupeļi 271.2 grami Siers, biezpiens 116.9 grami Augļi un ogas 426.5 grami Gala un zivs 229.3 grami Piena produkti 1067.7 grami							

