

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.80	5.75	43.44	255.53
Pusdienas 40%							
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	10.30	10.72	32.63	270.89
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.31	1.23	1.80	20.24
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu 100	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.46	14.04	49.41	382.90
Launags 33%							
335-1	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
96-1	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.61	8.82	47.75	310.38
KOPĀ: 100%				29.87	28.61	140.60	948.81
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 117.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.75 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 243.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

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

D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
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	15.69	108.27
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	35	2.38	4.45	24.43	147.35
2108	Grauzamburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				6.96	7.66	42.28	267.53
Pusdienas 40%							
434-4	Tefteli krējuma mērcē (Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraini (Kus-kuss (*A-01))	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
140-1	Kīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/20	0.56	7.86	9.18	109.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.66	0.22	9.56	50.18
				12.06	19.68	35.90	396.45
Launags 33%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.93	13.67	38.17	331.06
KOPĀ: 100%				29.95	41.01	116.35	995.04
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 90 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 43 grami		Piena produkti 149.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:


D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novads
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	10/2/20	1.89	4.74	7.00	79.49
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.46	13.92	40.75	336.94
Pusdienas 42%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.94	2.88	16.34	108.59
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.19	11.02	17.53	231.48
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.08	0.01	0.28	1.53
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.86	14.06	43.04	387.32
Launags 22%							
712-3	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	100/15	5.51	6.00	23.29	186.55
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.06	6.10	28.18	209.24
KOPĀ: 100%				31.38	34.08	111.97	933.50
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 222.4 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 144.6 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 9.262 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 262.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Ceturtdiena

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 22%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.90	4.94	21.68	148.58
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.64	8.68	34.12	241.49
Pusdienas 45%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-9	Griķi ,vārīti	0.67	75	3.66	1.09	20.49	108.41
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
100-1	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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.05	20.93	50.92	498.70
Launags 34%							
1000-2	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	8.96	14.58	41.00	331.92
934-2	Tēja-kumelīšu (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
				9.36	15.38	50.80	379.93
KOPĀ: 100%							
				34.05	44.99	135.84	1120.12
Pievienotais sāls 1.1 gramī Dārzeņi 177.5 gramī							
Pievienotais cukurs 10 gramī Kartupeļi 25.4 gramī Siers, biezpiens 0 gramī							
Augļi un ogas 154.9 gramī Gala un zivs 52 gramī Piena produkti 141.9 gramī							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 39%							
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	27.83	177.96
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.94	0.60	21.42	100.41
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.76	10.23	55.85	357.42
Pusdienas 37%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50	7.42	5.58	4.21	92.41
741	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	120/40	7.22	1.88	18.62	127.78
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
188-1	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.42	1.56	2.44	26.85
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	1	100	0.03	0.00	0.25	1.12
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.69	11.09	41.23	343.15
Launags 25%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/15	3.33	5.17	10.32	103.02
199-2	Dārzenu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.34	11.22	26.16	228.96
KOPĀ: 100%				35.79	32.54	123.24	929.53
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 148.7 grami							
Pievienotais cukurs 6.7 grami Kartupeļi 146.1 grami Siers, biezpiens 32 grami							
Augļi un ogas 106.5 grami Gala un zivs 65 grami Piena produkti 284 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.21	36.25	125.6	985.4
KOPĀ:				161.04	181.23	628.00	4927.00
Pievienotais sāls 4.76 grami Dārzeņi 756.1 grami							
Pievienotais cukurs 36 grami Kartupeļi 341.9 grami Siers, biezpiens 112 grami							
Augļi un ogas 494.412 grami Gala un zivs 240 grami Piena produkti 1081.6 grami							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 3.nedēļa, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novads
pirmskolas izglītības iestādes "Zolīte"
vadītājas vietniece izglītības jomā