

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

M. Pīles novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/20	5.77	8.99	7.09	136.12
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.56	10.96	33.40	278.36
Pusdienas 43%							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	150	1.10	2.04	6.93	51.03
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.58	13.20	45.39	387.98
Launags 27%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	30	2.03	3.80	20.87	125.88
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.94	10.11	30.47	240.47
KOPĀ: 100%				29.08	34.27	109.26	906.81
Pievienotais sāls 2.13 grami		Dārzeņi 105.905 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 28.99 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 41.15 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 88.6 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. 4.nedēļa, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

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


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

Otrdiena

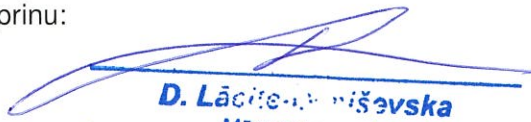
Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.62	5.53	40.81	238.36
Pusdienas 54%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
				19.49	24.24	55.96	517.27
Launags 20%							
828	Biezpiens ar gurķiem (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	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
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				36.08	35.43	118.61	949.00
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 113.4 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 257.9 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

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


D. Lācis
Mārupes novads
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	4.26	5.15	24.95	164.17
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
912-1	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.38	2.95	12.66	94.97
				9.92	11.78	45.20	328.76
Pusdienas 37%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/4	4.08	4.62	10.12	100.62
702	Dārzenu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	200/20	3.84	12.24	21.55	218.43
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-1	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.02
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				9.41	18.99	41.72	385.80
Vakariņas 31%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.64	5.63	20.65	151.74
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
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.57	10.55	47.13	316.41
KOPĀ: 100%				26.90	41.32	134.05	1030.97
Pievienotais sāls 1.2 gramī Dārzeņi 223.2 gramī							
Pievienotais cukurs 9.7 gramī Kartupeļi 131.25 gramī Siers, biezpiens 0 gramī							
Augļi un ogas 100 gramī Gala un zivs 15 gramī Piena produkti 362 gramī							
(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. 4.nedēļa, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
932-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				8.62	10.06	41.22	294.51
Pusdienas 38%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Kīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
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
				13.49	17.82	46.90	400.19
Launags 35%							
2019	Mafins (Mafins (*A-01))	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.37	17.93	45.69	368.31
KOPĀ: 100%				28.48	45.81	133.81	1063.01
Pievienotais sāls 1.06 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 5.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 252.6 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.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraiņi(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.13	5.01	24.87	165.10
96/11	Graudu maize ar krēmsieru, tomātu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/20	2.77	4.88	7.75	87.38
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				12.13	13.64	39.71	331.53
Pusdienas 40%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/4	4.32	5.11	10.98	110.58
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	50	10.41	5.21	6.84	116.95
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
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.71	3.41
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.59	16.43	46.16	417.52
Launags 27%							
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	140	3.50	2.52	17.08	106.40
01	Apcepta maizīte ar āboliem (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	80	3.38	8.66	21.32	178.69
				6.88	11.18	38.40	285.09
KOPĀ: 100%				38.60	41.25	124.27	1034.14
Pievienotais sāls 0.766 grami Dārzeņi 102.21 grami Pievienotais cukurs 4.3 grami Kartupeļi 134.5 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 65.05 grami Gala un zivs 45.83 grami Piena produkti 419.13 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				31.83	39.62	124	996.79
KOPĀ:				159.14	198.08	620.00	4983.93
Pievienotais sāls 5.956 grami Dārzeņi 651.315 grami Pievienotais cukurs 36.1 grami Kartupeļi 317.14 grami Siers, biezpiens 110 grami Augļi un ogas 431.1 grami Gala un zivs 190.83 grami Piena produkti 1380.23 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

D. Lācis-Daniševska
Mārupes novads
pamatskolas izglītības iestādes "Zeltiņi"
vidējās un augstākās izglītības jomā