

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem /Ziemas 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
20.11.20

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.11	3.40	9.94	83.46
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.88	0.27	11.84	54.00
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.99	7.67	30.78	233.46
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	1	100	1.51	3.81	6.25	66.54
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)	1	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
188-1	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.42	1.56	2.44	26.85
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				11.57	13.79	30.04	314.65
Launags 26%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	70/20	8.29	7.25	8.42	134.32
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.69	8.05	20.22	190.31
KOPĀ: 100%				30.25	29.51	81.04	738.42
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 89.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.6 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 120.5 grami		Gaļa un zivs 38 grami		Piena produkti 285.7 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. 1.nedēļa 1-2 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

**1.nedēļa 1-2 g.bērniem /Ziema
sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izpilnšā iestādes "Zeltrīti" vadītāja

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai", 24.11.28.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Oglhidrāti Kcal

Brokastis		22%					
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	60	5.44	6.27	1.01	85.24
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
933-2	Tēja augļu ar medu (Medus dabīgs)	1	100	0.03	0.00	3.32	12.57
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				6.86	9.05	14.35	169.35
Pusdienas		57%					
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.27	2.63	6.64	59.84
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	9.74	10.71	8.48	162.52
718-3	Rīsi,vārīti	1	80	2.02	1.20	21.87	107.87
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
109-1	Biešu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.53	1.22	2.37	22.63
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.48	19.68	49.50	437.62
Launags		21%					
321-2	Piena zupa ar klimpu pārslām (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03)	1	120	4.30	3.49	11.48	94.65
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
				5.61	7.12	18.57	162.77
KOPĀ:		100%		28.95	35.85	82.42	769.74
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 96 gramī					
Pievienotais cukurs 3.4 gramī		Kartupeļi 15 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 68.5 gramī		Gaļa un zivs 60 gramī		Piena produkti 144 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem /Ziemas sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jurevicsone
Mārtiņpils 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.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
934-1	Tēja kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.37	7.52	35.47	233.48
Pusdienas 39%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.90	3.46	7.34	74.40
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	8.34	12.44	14.84	205.33
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
112-1	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.57	2.59	26.96
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				11.72	17.47	25.67	310.91
Launags 31%							
1024-1	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS)	1	60/10	3.71	2.93	26.52	147.10
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.71	6.93	35.52	243.10
KOPĀ: 100%				26.80	31.92	96.66	787.49
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 161.8 grami Pievienotais cukurs 4.6 grami Kartupeļi 87 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 107.5 grami Gala un zivs 30 grami Piena produkti 300 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

**1.nedēļa 1-2 g.bērniem /Ziņas
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.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.35	2.99	13.79	95.60
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	1	5	0.64	0.02	3.82	18.00
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	2.59	1.63	7.82	56.50
				6.58	4.64	25.43	170.10
Pusdienas 50%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	0.79	2.03	15.17
2110	Kāļi	1	30	0.36	0.06	2.16	10.41
869	Rupjmaizes krēms (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	50	1.32	8.84	9.31	123.35
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.00	14.56	59.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	5	0.37	0.05	2.13	11.20
				12.33	16.70	48.74	393.14
Launags 29%							
712-3	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	100/20	7.07	6.58	27.21	210.23
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
937-4	Tēja liepziedu ar medu (Medus dabīgs)	1	100	0.03	0.00	3.32	12.57
				7.43	6.64	31.67	229.22
KOPĀ: 100%				26.34	27.98	105.84	792.46
Pievienotais sāls 0.46 grami Dārzeņi 88 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Pievienotais cukurs 6.1 grami Kartupeļi 82.66 grami Piena produkti 180 grami							
Augļi un ogas 0.3 grami Gala un zivs 50 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. 1.nedēļa 1-2 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-2 g.bērniem /Ziemas 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", 24.11.28.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektddiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100	2.62	2.74	14.48	94.33
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.77	9.34	27.80	236.49
Pusdienas 40%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	1.26	2.18	4.99	43.15
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņu mērci	1	80	7.27	8.37	4.76	117.11
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
120-3	Burkānu salāti ar sēkliņām un krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.17	13.98	32.31	298.35
Launags 28%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	1	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.74	10.29	22.38	212.32
KOPĀ: 100%				28.68	33.61	82.49	747.16
Pievienotais sāls 0.726 grami		Dārzeņi 168.4 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 17 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 106.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 250 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				28.2	31.77	89.69	767.05
KOPĀ:				141.02	158.87	448.45	3835.27
Pievienotais sāls 3.636 grami		Dārzeņi 603.7 grami					
Pievienotais cukurs 27.7 grami		Kartupeļi 231.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 403.3 grami		Gala un zivs 228 grami		Piena produkti 1159.7 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

