

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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", *24.11.25.*

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	14.85	128.02
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.39	9.99	44.13	318.32
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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	Dzeraimais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.91	16.20	47.75	424.19
Launags 21%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	8.42	134.32
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.50	8.05	21.21	194.31
KOPĀ: 100%				34.80	34.24	113.09	936.82
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 96.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 59.9 grami			
Augļi un ogas 123.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 316.6 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. 1.nedēļa 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

**1.nedēļa 3-6 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.

I. Jirgersons
Mārupes novada pirmsskolas
Izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
24.11.20

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		26%					
1017-2	Omlete	0.67	90	8.13	9.68	1.53	130.09
	(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)						
25	Graudu maize ar sviestu	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
	(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)						
933-2	Tēja augļu ar medu	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85
	(Medus dabīgs)						
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				10.72	15.06	20.84	266.64
Pusdienas		52%					
303-5	Borščs ar krējumu	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
	(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)						
441	Vistas gaļas kotlete	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
	(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))						
718-3	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.79	32.65	161.10
553-2	Krējuma mērce	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
	(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)						
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
109-11	Biešu salāti ar krējumu	1	30	0.53	1.22	2.37	22.63
	(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)						
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
	(Maize rudzu (*A-01) NPKS)						
				18.76	22.59	64.44	533.68
Launags		22%					
321-2	Piena zupa ar klimpu pārslām	0.67	180	6.42	5.22	17.13	141.40
	(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)						
05	Kliju maize ar sviestu	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
	(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)						
				8.16	8.96	26.58	222.32
KOPĀ:		100%		37.64	46.61	111.86	1022.64
Pievienotais sāls 1.27 grami		Dārzeņi 117.1 grami					
Pievienotais cukurs 4.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 71.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 210.7 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 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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",

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 32%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
934-1	Tēja kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.85	9.28	50.28	320.43
Pusdienas 37%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
446-1	Ziemas dārzenų ragu ar gaļu, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.34	12.44	14.84	205.33
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
112/3	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.32	2.55	24.47
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.23	19.02	35.61	377.83
Launags 31%							
1024-1	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	90/15	5.53	4.38	39.49	219.31
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.53	8.38	48.49	315.31
KOPĀ: 100%				33.61	36.68	134.38	1013.57
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 174.2 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami		Kartupeļi 96.9 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 107.25 grami		Gala un zivs 30 grami		Piena produkti 343.9 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.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

**1.nedēļa 3-6 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.

I. Jirģensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
2011.11.21.

Ceturtdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		25%						
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/3	5.02	4.47	20.59	142.88	
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00	
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	3.86	2.44	11.71	84.45	
				10.16	6.95	39.94	263.33	
Pusdienas		46%						
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34	
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63	
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91	
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)	0.67	50	1.32	8.84	9.31	123.35	
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	21.78	88.28	
88-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60	
				14.15	17.17	67.09	480.69	
Launags		29%						
712-3	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	150/20	8.35	7.19	40.61	280.34	
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70	
937-4	Tēja liepziedu ar medu (Medus dabīgs)	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85	
				8.95	7.29	47.49	309.89	
KOPĀ:		100%		33.26	31.41	154.52	1053.91	
Pievienotais sāls 0.43 grami		Dārzeņi 108 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 20 grami				
Augļi un ogas 0.3 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 256.4 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 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 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.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	3.90	4.12	21.67	141.15
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.20	13.32	39.30	329.47
Pusdienas 41%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņu mērci	0.67	80	7.27	10.37	4.76	135.11
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
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	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.94	17.21	44.61	383.69
Launags 23%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.74	10.29	23.37	216.32
KOPĀ: 100%				32.88	40.82	107.28	929.48
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 205.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 270.3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				34.44	37.95	124.23	991.28
KOPĀ:				172.19	189.76	621.13	4956.42
Pievienotais sāls 4.16 grami		Dārzeņi 701 grami					
Pievienotais cukurs 37 grami		Kartupeļi 312.9 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 412.65 grami		Gala un zivs 228 grami		Piena produkti 1397.9 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 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

