

Ēdienkarte

4. nedēļa 1-2g bērniem B//Ziņas
sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu

minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk LAD produktus.

I. Jirgensone
 Mārupes novada pirmsskolas
 izglītības iestādes "Zeltiņi" vadītāja
 15.12.20

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
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
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.58	5.60	20.37	151.16
Cīts 11%							
2004-1	Cepumi piparkūkas (Cepumi piparkūkas(*A-01,03))	1	20	1.32	2.22	15.18	86.00
				1.32	2.22	15.18	86.00
Pusdienas 50%							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraimi miezu(*A-01) NPKS)	1	100/3	1.09	1.67	5.00	39.67
438-1	Vistas fileja, cepta (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	60	13.22	9.47	7.30	168.35
718-4	Rīsi, vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
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
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.36	21.52
139-1	Kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.32	33.80
				17.02	15.35	42.28	379.67
Launags 19%							
858-2	Biezpiena deserts (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	1	70	6.72	7.91	4.62	123.29
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2112-2	Auglis(mandarīns)	1	60	0.48	0.18	4.86	22.98
				7.20	8.09	9.48	146.28
KOPĀ: 100%							
				30.12	31.26	87.31	763.11
Pievienotais sāls 0.93 grami				Dārzeņi 86.82 grami			
Pievienotais cukurs 6.6 grami				Kartupeļi 15.8 grami			
Augļi un ogas 61.8 grami				Siers, biezpiens 43 grami			
				Piena produkti 108 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.93	29.68	91.55	763.97
KOPĀ:				55.87	59.35	183.09	1527.94
Pievienotais sāls 1.545 grami				Dārzeņi 191.48 grami			
Pievienotais cukurs 9.93 grami				Kartupeļi 62.4 grami			
Augļi un ogas 168.63 grami				Siers, biezpiens 58 grami			
				Piena produkti 379.66 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4. nedēļa 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

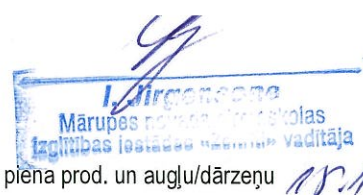
4. nedēļa 1-2g bērniem B/Ziemas sezona (sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu

minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk LAD produktus.

**Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01) NPKS, Piens 2% (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
1123-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
923	"Skolas" piens (Piens skolas (*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.81	9.75	30.25	246.02
Cits 6%							
2120	"Skolas" auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
Pusdienas 45%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20% (*A-07), NPKS)	1	100/3	1.97	2.04	10.93	73.64
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni, radziņi (*A-01) NPKS)	1	100	6.62	4.91	25.88	199.46
108-3	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.53	2.64	26.06
200	Sv.kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu 50	1	30	0.46	1.53	1.90	21.78
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	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
				10.28	10.12	46.15	345.80
Launags 16%							
63	Saldskābmaize ar sieru (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/15	4.26	7.42	7.58	117.02
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.26	7.42	9.58	125.01
KOPĀ: 100%				25.75	28.09	95.78	764.83
Pievienotais sāls 0.615 grami Dārzeņi 104.66 grami Pievienotais cukurs 3.33 grami Kartupeļi 46.6 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 106.83 grami Gaļa un zivs 27 grami Piena produkti 271.66 grami (Slipā 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 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1