

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 g.bērniem****B//Ziema sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

I. Jirgensone
 Mārupes nov. "Skolas
 Izglītības iestādes "Zēniņi" vadītāja
 MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu
 12.20.

minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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)	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 42%							
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	0.67	30	0.42	1.56	2.44	26.85
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
957	Dzeramais 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
				14.91	16.20	47.75	424.19
Launags 26%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	9.41	138.32
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.81	11.68	28.30	262.43
KOPĀ: 100%				36.11	37.87	120.18	1004.94
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		Piens produkti 320.6 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.

Gara pasūtīj.

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

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 g.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.

Y

1. Līdstrādnieks
Mārupiņā novērtis ēdmasloka
Izglītības iestādes «Zeltiņi» vadītāja
15.12.20.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.99	13.02	10.83	201.72
Pusdienas 55%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
718-3	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.79	32.65	161.10
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
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	30	0.40	1.54	1.91	22.10
109-11	Biešu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.53	1.22	2.37	22.63
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.03	20.35	64.92	516.56
Launags 23%							
17	Baltmaize ar siera-burkānu masu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20/30	4.55	4.48	11.52	107.78
941-1	Tēja piparmētru ar medu (Medus dabīgs)	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.84
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				5.80	4.68	36.50	214.62
KOPĀ: 100%				33.82	38.05	112.25	932.90
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 135.1 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 11.25 grami			
Augļi un ogas 111.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 56.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				34.97	37.96	116.21	968.92
KOPĀ:				69.93	75.92	232.43	1937.84
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 231.7 grami					
Pievienotais cukurs 14.1 grami		Kartupeļi 67.2 grami		Siers, biezpiens 71.15 grami			
Augļi un ogas 235.4 grami		Gala un zivs 98 grami		Piena produkti 377 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. 2