

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes direktāja

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolā"

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 31%							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.63	3.35	15.92	109.31
76	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/15	0.80	1.87	4.44	38.26
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.43	9.22	29.36	243.57
Pusdienas 44%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.42	3.21	6.03	64.61
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	8.82	6.92	32.63	250.58
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
2110	Kāļi	1	30	0.36	0.06	2.16	10.41
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				12.22	11.23	43.53	346.64
Launags 25%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	60	5.69	7.56	0.90	97.49
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.01	10.77	17.15	197.38
KOPĀ: 100%				29.66	31.22	90.04	787.59
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 109.9 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 107.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 281 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. 2.nedēļa 1-2g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2g. 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", 01.12.20.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 18%							
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
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	8/10/10	1.33	2.46	4.39	45.99
940-1	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	1.00	3.99
				4.68	5.45	19.18	145.58
Pusdienas 55%							
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
163-1	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.47	1.00	1.50	16.92
851-6	Vaniļas krēms (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	40	0.80	11.20	4.95	123.81
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.00	14.56	59.03
				11.03	21.75	41.72	430.60
Launags 27%							
712-3	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	100/15	5.94	5.42	27.20	194.80
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2112-2	Auglis(mandarīns)	1	50	0.40	0.15	4.05	19.15
				6.34	5.57	31.25	213.96
KOPĀ: 100%				22.05	32.77	92.15	790.14
Pievienotais sāls 0.48 grami		Dārzeņi 84 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 96 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. 2.nedēļa 1-2g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2g. 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", 01.12.20.

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 27%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.21	3.04	18.12	112.77
932	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	8/2/15	4.26	6.43	3.46	90.90
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				7.47	9.47	23.58	211.66
Pusdienas 39%							
631-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	100/3	4.69	4.98	9.25	102.92
750	Pupiņu -dārzeņu sautējums ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	3.26	7.18	12.25	132.38
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
109-1	Biešu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.53	1.22	2.37	22.63
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.09	14.19	34.77	311.20
Launags 35%							
1000-3	Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	80/10	4.82	7.15	23.88	179.68
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.82	11.15	32.88	275.68
KOPĀ: 100%				27.38	34.81	91.23	798.54
Pievienotais sāls 1.56 grami		Dārzeņi 174 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 134.5 grami		Gaļa un zivs 20 grami		Pilna produkti 319 grami			
(Stiprā 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. 2.nedēļa 1-2g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis	26%						
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	180	4.21	3.19	17.27	114.79
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
				5.94	7.91	23.75	191.46
Pusdienas	49%						
380	Dārzenų sōlanka <i>(Krēj. skābais 20%(A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.49	3.47	8.00	75.13
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivs fileja (*A-04), Rīvaizze (*A-01), Olas(A-03) NPKS, Piens 2%(A-07) NPKS)</i>	1	60	12.91	6.35	10.48	152.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
569-2	Piena -dārzenų mērce <i>(Piens 2%(A-07) NPKS, Milti kviešu al/(A-01)BL)</i>	1	20	0.54	1.05	1.55	17.87
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
159-1	Sarkano galviņkāpostu salāti	1	30	0.32	1.50	2.44	23.58
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maizes <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				18.95	12.59	40.22	355.85
Launags	25%						
29	Graudu maize ar sviestu un desu (70%) <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	20/4/20	5.11	7.51	8.93	125.52
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
				5.51	8.31	20.73	181.51
KOPĀ:	100%			30.40	28.81	84.70	728.82
	Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 108.2 grami				
	Pievienotais cukurs 5.56 grami		Kartupeļi 118.66 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 107.1 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 124.5 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. 2.nedēļa 1-2g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

I. Jirgenšone
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.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100	3.19	3.08	18.16	114.33
28-6	Graudu maize ar medu (Maize graudu (A-01), NPKS, Medus dabīgs)	1	10/10	1.22	0.96	12.60	62.70
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.41	8.04	39.76	273.03
Pusdienas 41%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/2	2.13	3.47	7.74	72.09
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas, vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
137-1	Kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				11.14	14.78	31.55	301.60
Launags 23%							
856-4	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80/25	8.70	9.06	9.03	161.04
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				8.70	9.06	11.03	169.03
KOPĀ: 100%				30.25	31.88	82.34	743.66
Pievienotais sāls 0.95 grami				Dārzeņi 103.8 grami			
Pievienotais cukurs 9.8 grami				Kartupeļi 25 grami			
Augļi un ogas 24.5 grami				Siers, biezpiens 55 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Piena produkti 318 grami			
VIDĒJI:				27.95	31.9	88.09	769.75
KOPĀ:				139.74	159.49	440.46	3848.75
Pievienotais sāls 4.95 grami				Dārzeņi 579.9 grami			
Pievienotais cukurs 31.86 grami				Kartupeļi 263.66 grami			
Augļi un ogas 423.8 grami				Siers, biezpiens 95 grami			
				Piena produkti 1138.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 5

