

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. 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.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	5.40	5.00	23.66	162.87
76	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4/20	1.44	3.70	8.11	72.44
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.84	12.70	40.77	331.31
Pusdienas 40%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.60	4.62	8.97	94.58
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	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	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.54	12.80	53.13	411.42
Launags 28%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	90	8.49	11.29	1.34	145.55
25/1	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
932-1	Tēja augļu	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
				10.62	16.81	20.61	282.21
KOPĀ: 100%				38.00	42.31	114.51	1024.94
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeni 121.9 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 4.2 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 322.5 grami							
Augļi un ogas 110.9 grami Gala un zivs 38 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 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem / Ziemas sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirģensone
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 19%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	5.02	4.47	20.59	142.88
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/10/20	2.01	2.64	7.94	65.32
940-1	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	1.50	5.99
				7.03	7.11	30.03	214.19
Pusdienas 54%							
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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))	0.67	60	1.20	16.73	7.42	185.04
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	21.78	88.28
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.00	27.87	65.94	597.72
Launags 27%							
712-3	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	150/15	7.22	6.12	40.60	265.69
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				8.02	6.42	48.70	304.00
KOPĀ: 100%				29.05	41.40	144.67	1115.91
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 94 grami					
Pievienotais cukurs 9.4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 142.4 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. 2.nedēļa 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem / Ziemas sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirģensone
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 29%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.80	4.55	27.08	168.64
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.87	13.29	36.55	308.30
Pusdienas 37%							
361-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.69	5.73	13.92	152.18
750	Pupiņu -dārzeņu sautējums ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	3.26	7.18	12.25	132.38
124	Gurķi, marinēti	0.67	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	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.23	15.09	45.93	394.59
Launags 34%							
1000-3	Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	120/15	7.19	10.69	35.66	268.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.19	14.69	44.66	364.30
KOPĀ: 100%				35.29	43.07	127.14	1067.19
Pievienotais sāls 1.7 gramī Dārzeņi 184 gramī Siers, biezpiens 15 gramī							
Pievienotais cukurs 9 gramī Kartupeļi 114.6 gramī Piena produkti 370.3 gramī							
Augļi un ogas 151.5 gramī Gala un zivs 29.9 gramī							
(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 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem / Ziemas sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgenzone
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.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.21	4.01	16.54	119.22
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
				5.94	8.73	23.02	195.89
Pusdienas 51%							
380	Dārzu sļānka (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.71	5.09	11.90	111.33
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	60	12.91	6.35	10.48	152.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
569-2	Piena -dārzu mērce (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	30	0.81	1.58	2.32	26.78
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	2.24	22.78
963	Dzeraimais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.67	14.84	53.09	441.08
Launags 26%							
29	Graudu maize ar sviestu un desu (70%) (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	30/4/20	6.95	9.04	13.31	165.12
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
				7.35	9.84	26.10	225.11
KOPĀ: 100%				34.96	33.41	102.21	862.08
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 130.7 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Kartupeļi 177.1 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110.3 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 132.4 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. 2.nedēļa 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. 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.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	26.14	166.98
28-6	Graudu maize ar medu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Medus dabīgs)	0.67	15/10	1.79	1.44	14.75	78.35
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.56	10.05	49.89	341.33
Pusdienas 43%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
137-1	KĶinas 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	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
				14.09	16.82	49.46	406.09
Launags 22%							
856-4	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/25	8.70	9.06	9.03	161.04
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.30	9.19
				9.99	9.41	18.39	208.63
KOPĀ: 100%				36.64	36.28	117.74	956.05
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 120.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 27.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 349.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.79	39.29	121.25	1005.23
KOPĀ:				173.94	196.47	606.27	5026.17
Pievienotais sāls 5.45 grami		Dārzeņi 651.1 grami					
Pievienotais cukurs 38.25 grami		Kartupeļi 373.8 grami		Siers, biezpiens 95 grami			
Augļi un ogas 500.4 grami		Gala un zivs 227.9 grami		Piena produkti 1317.2 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 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

