

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

I. Jirga
Mārupes novada pilsdrāzības
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
08.12.25.

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/10	3.38	1.35	20.77	108.94
06	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.08	7.17	33.56	240.28
Pusdienas 47%							
257-3	Rasolņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.18	2.70	8.13	67.10
712-5	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	120/20	7.47	8.28	31.30	245.31
2110	Kāļi	1	30	0.36	0.06	2.16	10.41
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.03	2.07	18.02
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.31	12.18	48.40	365.51
Launags 23%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/10	1.03	2.43	3.84	42.04
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.87	9.70	14.65	177.09
KOPĀ: 100%				28.26	29.05	96.61	782.88
Pievienotais sāls 0.65 grami Dārzeņi 82.83 grami							
Pievienotais cukurs 1.3 grami Kartupeļi 30 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Augļi un ogas 107.5 grami Gala un zivs 0 grami Piena produkti 285 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.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

08.12.20.

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

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 25%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.71	3.80	12.78	100.84
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/10	1.03	2.43	3.84	42.04
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.14	7.03	28.42	198.87
Pusdienas 47%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.39	1.02	2.69	21.52
141-1	Ķīnas kāpostu -paprīku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
845	Rīsi ar putukrēj./ogu sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	35/100	0.78	7.41	10.61	112.12
				11.26	18.73	35.30	378.24
Launags 28%							
1010-2	Ķirbju pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	80/5	3.47	5.00	16.16	123.97
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.47	9.00	25.16	219.97
KOPĀ: 100%				25.87	34.76	88.88	797.08
Pievienotais sāls 0.6 gramī		Dārzeņi 154.2 gramī					
Pievienotais cukurs 7.9 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 322.7 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. 3.nedēļa 1-

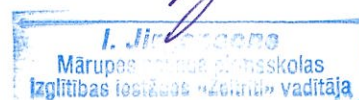
ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:



3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai", 20.12.20.

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 28%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	4.11	3.57	20.24	131.23
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	10/2/10	1.39	3.64	7.35	69.53
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.50	7.21	29.59	208.75
Pusdienas 45%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	2.76	2.74	4.39	54.13
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	10.58	11.74	22.64	234.18
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
175	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeraimais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.99	14.70	36.00	334.99
Launags 27%							
824-1	Biezpiena saldā masa (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	9.11	7.30	7.67	142.11
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.85	1.91	5.06	41.46
933-2	Tēja augļu ar medu (Medus dabīgs)	1	100	0.03	0.00	3.32	12.57
				9.99	9.21	16.05	196.14
KOPĀ: 100%				30.48	31.12	81.64	739.88
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeņi 171.5 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 6.5 grami		Gala un zivs 52.5 grami		Piena produkti 93 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.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

I. Jirģene
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai", 08.12.20

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 27%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.11	3.04	9.77	78.88
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
				8.18	11.78	16.25	206.55
Pusdienas 44%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.29	2.63	6.74	60.24
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	1	60	9.04	7.34	5.59	120.45
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
148-1	Marinēti ķirbji	1	30	0.27	0.02	2.62	11.98
100-2	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.47	1.22	1.29	18.66
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				14.11	12.87	42.30	340.34
Launags 29%							
835-5	Kukurūzas pārslas ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20/100	5.04	2.52	21.58	129.32
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.31	5.19	36.11	217.78
KOPĀ: 100%				28.60	29.84	94.66	764.67
Pievienotais sāls 1.74 gramī		Dārzeņi 90.6 gramī					
Pievienotais cukurs 2.1 gramī		Kartupeļi 15 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 102 gramī		Gala un zivs 60 gramī		Piena produkti 201 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. 3.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek ieklausti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzums.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis		36%					
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07/), NPKS)</i>	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
27	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.42	9.69	31.74	257.90
Pusdienas		34%					
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/3	1.74	2.32	7.78	60.20
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	1	30	4.28	3.51	0.48	50.70
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
160	Sautēti skābi kāposti	1	30	0.67	1.50	1.93	23.89
957	Dzeraimais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.28	8.36	31.46	247.33
Launags		30%					
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))</i>	1	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				7.06	9.61	24.58	217.12
KOPĀ:		100%		27.76	27.66	87.78	722.35
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 107.8 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 122.66 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 30 grami		Piena produkti 283 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.19	30.49	89.91	761.37
KOPĀ:				140.97	152.43	449.57	3806.86
Pievienotais sāls 4.32 grami		Dārzeņi 606.93 grami					
Pievienotais cukurs 23.9 grami		Kartupeļi 185.16 grami		Siers, biezpiens 115 grami			
Augļi un ogas 382.5 grami		Gala un zivs 182.5 grami		Piena produkti 1184.7 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

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

Lapa Nr. 5

