

Ēdienkarte

3.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", 08.12.20

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 33%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.07	162.89
06	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.37	9.64	47.16	327.01
Pusdienas 41%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
712-5	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	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	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.81	13.48	54.82	410.37
Launags 26%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.48	15.24	18.56	259.01
KOPĀ: 100%				35.66	38.36	120.54	996.39
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 99.7 grami							
Pievienotais cukurs 1.8 grami Kartupeļi 44.8 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Augļi un ogas 110.7 grami Gala un zivs 0 grami Piena produkti 327 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. 3.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

3.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.

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		27%					
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	5.54	6.05	17.45	147.42
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
932-2	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
				7.89	11.61	37.48	288.36
Pusdienas		47%					
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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))	0.67	50/150	1.14	11.04	15.80	167.09
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.19	22.95	55.02	509.85
Launags		26%					
1010-2	Ķirbju pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	120/10	5.24	7.98	24.21	190.55
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.24	11.98	33.21	286.55
KOPĀ:		100%		33.32	46.54	125.71	1084.76
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 191.8 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 384.6 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.

Ēdienkarte

3.nedēla 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.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
626-4	Prošas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	6.14	5.33	29.68	193.96
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.61	8.98	40.28	276.89
Pusdienas 42%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	4.12	4.07	6.54	80.54
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	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	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.38	16.04	38.41	362.61
Launags 27%							
824-1	Biezpiena saldā masa (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	9.11	7.30	7.67	142.11
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
933-2	Tēja augļu ar medu (Medus dabīgs)	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85
				10.44	10.98	20.24	230.58
KOPĀ: 100%				34.43	36.00	98.93	870.08
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 185.5 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 26.1 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 9.7 gramī		Gala un zivs 58.7 gramī		Piena produkti 123.1 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.

Gara pasūtīj. 3.nedēla 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
08.12.20.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.66	4.55	14.58	117.87
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
				9.73	13.29	21.06	245.54
Pusdienas 45%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
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	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
				16.23	14.92	58.45	432.82
Launags 30%							
335-5	Kukurūzas pārslas ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.37	7.61	47.85	295.40
KOPĀ: 100%				34.33	35.82	127.36	973.76
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 2.4 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 266.5 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.nedēla 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", 08.12.20.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	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	27.14	170.97
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.62	13.34	43.01	345.76
Pusdienas 38%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.52	3.24	11.61	87.56
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	0.67	60	8.55	7.01	0.97	101.40
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
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
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	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
				16.44	13.15	42.73	361.82
Launags 27%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.54	9.69	33.57	256.32
KOPĀ: 100%				36.60	36.18	119.31	963.90
Pievienotais sāls 0.5 grami Dārzeni 121.7 grami							
Pievienotais cukurs 5.1 grami Kartupeļi 183.1 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Augļi un ogas 109.7 grami Gala un zivs 60 grami Piena produkti 322.5 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.87	38.58	118.37	977.78
KOPĀ:				174.34	192.90	591.85	4888.89
Pievienotais sāls 5.05 grami Dārzeni 710.4 grami							
Pievienotais cukurs 29.3 grami Kartupeļi 276.4 grami Siers, biezpiens 115 grami							
Augļi un ogas 432.1 grami Gala un zivs 218.7 grami Piena produkti 1423.7 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

