

Ēdienkarte

**4. nedēļa 3-6g bērniem B//Ziomas
sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu

minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk LAD produktus.

43
I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zolīti» vadītāja
18.12.20.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
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	21.39	146.07
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.91	9.21	31.38	237.55
Cits 13%							
2004-1	Cepumi piparkūkas (Cepumi piparkūkas(*A-01,03))	0.67	30	1.98	3.33	22.77	129.00
				1.98	3.33	22.77	129.00
Pusdienas 48%							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraini miezu(*A-01) NPKS)	0.67	150/4	1.60	2.40	7.45	58.33
438-1	Vistas fileja,cepta (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	60	13.22	9.47	7.30	168.35
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
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.69	35.73
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.42	50.44
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.50	17.07	63.20	490.68
Launags 16%							
858-2	Biezpiena deserts (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	70	6.72	7.91	4.62	123.29
936-2	Tēja liepziedu	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
				7.52	8.21	12.72	161.60
KOPĀ: 100%				35.91	37.82	130.07	1018.83
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 101.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 23.6 grami		Siers, biezpiens 43 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Gala un zivs 45 grami		Piena produkti 147.5 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				35.19	36.76	130.93	1022.18
KOPĀ:				70.39	73.51	261.86	2044.35
Pievienotais sāls 1.805 grami		Dārzeņi 234 grami					
Pievienotais cukurs 14.03 grami		Kartupeļi 93.2 grami		Siers, biezpiens 63 grami			
Augļi un ogas 211.03 grami		Gala un zivs 85.3 grami		Piena produkti 452.1 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4. nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu

minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk LAD produktus.

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes "Ziedu" vadītāja
10.12.20.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.02	5.06	25.63	161.75
1123-1	Kliju maize ar sviestu,gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.49	12.71	42.24	328.69
Pusdienas 48%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.94	2.88	16.34	108.59
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	150	9.88	7.27	38.60	297.02
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	1.53	2.64	26.06
200	Sv.kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	1	30	0.46	1.53	1.90	21.78
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)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.91	13.38	66.67	490.72
Launags 20%							
63	Saldskābmaize ar sieru (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/20	5.68	8.80	10.09	146.12
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
				6.08	9.60	22.88	206.11
KOPĀ: 100%							
				34.48	35.69	131.79	1025.52
Pievienotais sāls 0.805 grami Dārzeņi 132.7 grami							
Pievienotais cukurs 4.83 grami Kartupeļi 69.6 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Augļi un ogas 110.03 grami Gaļa un zivs 40.3 grami Piena produkti 304.6 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.

Garais pasūtīj. 4. nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1