

Ēdienkarte**4. nedēļa 1-2g bērniem /Ziemas sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads

MK not. Nr. 172 nosaka pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti" vadītājas vietniece izglītības jomā piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	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)	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
1123-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.81	9.75	30.25	246.02
Pusdienas 45%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	1.97	2.04	10.93	73.64
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem 100 (P) (Makaroni, radziņi(*A-01) NPKS)	1	100	6.62	4.91	25.88	199.46
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
200	Sv.kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	1	30	0.46	1.53	1.90	21.78
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.35	9.81	45.50	341.90
Launags 23%							
63	Saldskābmaize ar sieru (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/20	5.38	8.76	7.58	134.02
175-6	Tomāti ar dillēm	1	30	0.34	0.06	1.16	6.57
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				5.96	9.30	16.62	177.38
KOPĀ: 100%				27.12	28.86	92.37	765.30
Pievienotais sāls 0.64 grami		Dārzeņi 130.66 grami					
Pievienotais cukurs 3.33 grami		Kartupeļi 46.6 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.83 grami		Gala un zivs 27 grami		Piena produkti 277.66 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4. nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads

MK not. Nr. 172 nosaka pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti" vadītājas vietniece izglītības jomā piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

OtrdienaĒdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

Brokastis		24%					
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	50	4.74	6.30	0.75	81.24
91/3	Rudzu maize ar tomātiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	10/2/10	0.86	1.76	4.67	39.40
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				6.32	8.18	19.42	181.43
Pusdienas		53%					
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraini miezu(*A-01) NPKS)	1	100/3	1.09	1.67	5.00	39.67
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	10.87	15.59	10.62	232.47
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
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
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
138-1	Ķīnas kāpostu-puravu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.41	1.20	1.29	17.72
957	Dzeraimais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				15.63	19.81	39.81	408.10
Launags		23%					
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.53	2.28	12.92	82.26
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	20/10	2.32	1.92	15.40	90.00
				4.85	4.20	28.32	172.26
KOPĀ:		100%		26.80	32.19	87.55	761.79
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93.12 grami					
Pievienotais cukurs 3.8 grami		Kartupeļi 15.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.8 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 93.8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads

MK not. Nr. 172 nosaka pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti" vadītājas vietniece izglītības jomā piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), 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
				10.48	7.68	33.31	246.77
Pusdienas 36%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)	1	100/2	5.25	6.27	6.77	105.68
739	Mājas sautējums/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/15	4.01	6.16	18.60	145.15
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
187-1	Biešu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.29	1.12	3.04	23.42
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
				9.76	13.56	29.78	280.72
Launags 33%							
319-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	85/25	8.84	10.81	9.33	178.59
66-1/	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	1	5	0.64	0.02	3.82	18.00
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.88	11.63	24.95	252.58
KOPĀ: 100%				30.12	32.87	88.04	780.07
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeņi 178.77 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 140.5 grami		Gala un zivs 23 grami		Piena produkti 309 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 4. nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

SIA ANIVA

Ēdienkarte**4. nedēļa 1-2g bērniem /Ziemas sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

MK not. Nr. 172 nosaka

Mārupes novada

pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti" vadītājas vietnieks

t.sk. LAD produktus.

CeturtdienaĒdienr. Ēdiena nosaukumsP.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal*(Alerģēni)*

Brokastis		20%					
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
10	Baltmaize ar biezpiena masu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	15/20	3.55	1.47	7.99	62.79
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.76	2.79	25.60	158.01
Pusdienas		48%					
430-2	Plovs ar vistas gaļu	1	150	8.00	7.81	26.74	206.07
175	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
2110	Kāļi	1	30	0.36	0.06	2.16	10.41
878-1	"Abavas sniegs" (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	50	1.38	8.59	6.25	107.87
898-4	Ogu sīrupa ķīselis	1	80	0.00	0.00	12.93	52.36
				10.07	16.52	49.22	383.13
Launags		32%					
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Ūsas(*A-03) NPKS)	1	80/10	5.56	4.96	34.06	203.08
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
				8.56	6.96	38.56	251.08
KOPĀ:		100%		25.39	26.27	113.38	792.22
Pievienotais sāls 1.57 grami		Dārzeņi 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.11 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 230.27 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 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**4. nedēļa 1-2g bērniem /Ziemas sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

MK not. Nr. 172 nosaka

Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
641	Rīsu biezputra ar ogu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100/15	3.30	1.42	20.83	109.39
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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.22	7.83	33.29	245.29
Pusdienas 42%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	0.86	1.32	5.74	38.84
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	60	8.02	7.63	4.28	113.16
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	0.79	2.03	15.17
149	Marinētu biešu -ķimeņu salāti	1	30	0.50	0.03	3.30	15.49
958	Dzeraimais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.21	11.51	38.27	310.18
Launags 25%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	20/20/15	2.96	5.01	10.53	101.52
134-1	Kolrābju-burkānu salāti (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.63	1.22	1.22	18.69
929	Tēja ar citronu un medu (Medus dabīgs)	1	100	0.06	0.00	4.22	16.11
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.05	7.03	25.77	184.32
KOPĀ: 100%				28.48	26.37	97.33	739.79
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 110.97 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 119.3 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 280 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.58	29.31	95.73	767.83
KOPĀ:				137.91	146.56	478.67	3839.17
Pievienotais sāls 4.68 grami		Dārzeņi 596.02 grami					
Pievienotais cukurs 26.14 grami		Kartupeļi 179.9 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 413.43 grami		Gala un zivs 197 grami		Piena produkti 1190.73 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Gara pasūtīj. 4. nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

