

4. nedēļa 3-6g 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)	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	20/4/20	1.90	3.76	9.97	83.74
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.92	12.82	44.60	341.49
Pusdienas 45%							
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 100 (P) (Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)	0.67	150	9.88	7.27	38.60	297.02
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.50	1.22	1.99	22.16
200	Sv.kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	0.67	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
				14.98	13.07	66.02	486.82
Launags 23%							
63	Saldskābmaize ar sieru (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	30/4/20	6.28	8.88	15.12	170.32
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.25	9.78	29.84	241.26
KOPĀ: 100%				36.15	35.67	140.46	1069.57
	Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeni 178.7 grami				
	Pievienotais cukurs 4.83 grami		Kartupeļi 69.6 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 110.03 grami		Gala un zivs 40.3 grami		Piena produkti 310.6 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- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

D. Lācīte-DaniševskaMārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā**Otrdiena**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 29%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	7.08	9.37	1.12	120.89
91/3	Rudzu maize ar tomātiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/20	1.35	3.47	7.19	67.60
934-2	Tēja-kumelīšu	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
				9.63	13.04	31.30	288.48
Pusdienas 49%							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraimi miezu(*A-01) NPKS)	0.67	150/4	1.60	2.40	7.45	58.33
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.48	13.19	10.62	232.47
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
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
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
138-1	Ķīnas kāpostu-puravu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.41	1.20	1.29	17.72
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
				17.17	18.76	52.76	480.76
Launags 21%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	180	3.95	2.95	19.02	118.46
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*01), NPKS)	0.67	20/10	2.32	1.92	15.40	90.00
				6.27	4.87	34.42	208.46
KOPĀ: 100%				33.07	36.67	118.48	977.70
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 113.6 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 23.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 137.6 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.

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novada

pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā**Trešdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), 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
				12.97	10.41	48.48	343.58
Pusdienas 36%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
739	Mājas sautējums/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/20	4.15	7.16	18.76	155.35
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
187-1	Biešu-ābolu salāti ar eļļu	0.67	30	0.29	1.12	3.04	23.42
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
				12.51	17.82	33.54	345.63
Launags 29%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	85/25	8.84	10.81	9.33	178.59
66-1/	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.52	11.65	29.76	274.58
KOPĀ: 100%				36.00	39.88	111.78	963.79
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 183.43 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Kartupeļi 119.7 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 143.7 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 347.6 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- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

SIA ANIVA

Ēdienkarte**4. nedēļa 3-6g bērniem /Ziemas sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads

MK not. Nr. 172 nosaukums: pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti" vadītājas vietniece izglītības jomā

t.sk. LAD produktus.

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 19%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
10	Baltmaize ar biezpiena masu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	15/20	3.55	1.47	7.99	62.79
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				8.34	3.44	31.31	193.05
Pusdienas 45%							
430-2	Plovs ar vistas gaļu	0.67	150	8.00	7.81	26.74	206.07
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
2110	Kāji	0.67	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))	0.67	75	2.05	12.84	9.26	160.83
898-4	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	120	0.01	0.01	19.33	78.28
				10.75	20.78	58.63	462.01
Launags 36%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.81	303.24
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				12.79	10.43	57.56	375.24
KOPĀ: 100%				31.88	34.65	147.50	1030.30
Pievienotais sāls 2.1 gramī		Dārzeņi 82.5 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Pievienotais cukurs 6.1 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Piena produkti 341.9 gramī			
Augļi un ogas 29.9 gramī		Gala un zivs 40 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. 4. nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**4. nedēļa 3-6g bērniem /Ziemas sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

D. Lācīte-Dončevska

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	Oglhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
641	Rīsu biezputra ar ogu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/20	4.93	2.12	31.14	163.55
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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.66	10.84	46.62	336.22
Pusdienas 42%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	7.63	4.28	113.16
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
149	Marinētu biešu -ķimeņu salāti	0.67	30	0.50	0.03	3.30	15.49
958	Dzeraimais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzmaize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.72	12.91	52.41	391.25
Launags 22%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/20/15	2.96	5.01	10.53	101.52
134	Kolrābju-burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	1.03	2.04	1.98	30.83
929	Tēja ar citronu un medu (Medus dabīgs)	0.67	150	0.09	0.00	6.33	24.16
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				4.48	7.35	28.34	198.81
KOPĀ: 100%				33.86	31.10	127.37	926.28
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 132 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 128.6 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 321.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.19	35.59	129.12	993.53
KOPĀ:				170.96	177.97	645.59	4967.64
Pievienotais sāls 5.54 grami		Dārzeni 690.23 grami					
Pievienotais cukurs 32.33 grami		Kartupeļi 239 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 522.23 grami		Gala un zivs 221.6 grami		Piena produkti 1459.2 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- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5

