


Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (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 «Zeltrīti» vadītāja

Pirmdiena

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums (Alerģēni) | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|---|-----------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Brokastis 31% | | | | | | | |
| 606-4 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS) | 1 | 100/2 | 3.11 | 3.65 | 10.35 | 87.28 |
| 33-1 | Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS) | 1 | 10/2/15 | 1.31 | 2.63 | 4.89 | 49.37 |
| 923 | "Skolas" piens (Piens skolas(*A-07)) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 10.42 | 10.28 | 24.24 | 232.65 |
| Pusdienas 45% | | | | | | | |
| 320-4 | Pavasara-dārzeņu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS) | 1 | 100/3 | 1.63 | 2.60 | 4.54 | 49.91 |
| 453-1 | Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL) | 1 | 80 | 6.61 | 7.72 | 3.55 | 131.15 |
| 704-6 | Griķi ,vārīti | 1 | 60 | 2.94 | 0.87 | 16.46 | 87.05 |
| 169-3 | Sv.kāpostu -zaļumu salāti | 1 | 30 | 0.56 | 0.79 | 2.03 | 15.17 |
| 118-2 | Burkānu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.38 | 2.53 | 2.58 | 35.95 |
| 958 | Dzeramais 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 |
| | | | | 12.92 | 14.62 | 33.96 | 344.09 |
| Launags 24% | | | | | | | |
| 835-1 | Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS) | 1 | 20/120 | 5.04 | 2.52 | 21.58 | 129.32 |
| 2106-2 | Auglis(banāns) | 1 | 60 | 0.72 | 0.12 | 12.00 | 52.80 |
| | | | | 5.76 | 2.64 | 33.58 | 182.12 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.10 | 27.54 | 91.78 | 758.86 |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | | Dārzeni 109.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.8 grami | | Kartupeļi 20 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| Augļi un ogas 68.8 grami | | Gala un zivs 40 grami | | Piens produkti 391 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. 1.nedēļa 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (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 «Zeltrīti» vadītāja

Otrdiena

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|-----------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Brokastis 26% | | | | | | | |
| 326-2 | Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 120 | 2.80 | 1.31 | 11.71 | 69.89 |
| 34-2 | Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i> | 1 | 10/2/15 | 4.02 | 5.88 | 4.05 | 87.14 |
| 2120/1 | "Skolas" dārzeņi | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 8.12 | 7.29 | 22.96 | 196.73 |
| Pusdienas 46% | | | | | | | |
| 302-33 | Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/2 | 2.13 | 3.50 | 7.55 | 71.80 |
| 441 | Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvaize (*A-01))</i> | 1 | 60 | 8.38 | 10.94 | 8.48 | 160.62 |
| 718-4 | Rīsi, vārīti | 1 | 60 | 1.51 | 0.90 | 16.40 | 80.90 |
| 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 |
| 175-1 | Tomāti, svaigi | 1 | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 6.42 |
| 132-1 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i> | 1 | 30 | 0.41 | 1.02 | 1.78 | 16.91 |
| 957 | Dzeramais ūdens ar citronu | 1 | 100 | 0.06 | 0.01 | 0.20 | 1.07 |
| | | | | 13.35 | 17.19 | 37.21 | 353.33 |
| Launags 28% | | | | | | | |
| 356 | Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i> | 1 | 80/20 | 7.99 | 9.73 | 8.72 | 162.14 |
| 66 | Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i> | 1 | 5 | 0.64 | 0.02 | 3.82 | 18.00 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu (bez cukura) | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| 2100-1 | Auglis(ābols) | 1 | 80 | 0.32 | 0.64 | 7.84 | 38.40 |
| | | | | 8.95 | 10.39 | 20.38 | 218.55 |
| KOPĀ: 100% | | | | 30.42 | 34.87 | 80.55 | 768.61 |
| Pievienotais sāls 0.79 grami | | Dārzeņi 194.1 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.3 grami | | Kartupeļi 25 grami | | Siers, biezpiens 65 grami | | | |
| Augļi un ogas 100.8 grami | | Gaļa un zivs 50 grami | | Piena produkti 104 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.



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

Trešdiena

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> (<i>Alerģēni</i>) | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|-----------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Brokastis 32% | | | | | | | |
| 610-3 | Kukurūzas biežputra ar sviestu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-0/), NPKS</i>) | 1 | 100/2 | 3.19 | 3.08 | 18.16 | 114.33 |
| 05-1 | Kliju maize ar sviestu, tomātiem (<i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-0/), NPKS</i>) | 1 | 8/2/15 | 0.86 | 1.85 | 4.36 | 38.55 |
| 923 | "Skolas" piens (<i>Piens skolas(*A-07)</i>) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 10.05 | 8.93 | 31.52 | 248.88 |
| Pusdienas 39% | | | | | | | |
| 340-4 | Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>) | 1 | 100/3 | 1.26 | 2.18 | 4.99 | 43.15 |
| 412-2 | Cūkgaļas strogonovs (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL</i>) | 1 | 80 | 6.54 | 9.50 | 2.73 | 143.57 |
| 747-3 | Pērļu grūbas,vāriņas (<i>Pērļu grūbas</i>) | 1 | 60 | 1.54 | 0.48 | 15.18 | 71.24 |
| 153-1 | Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>) | 1 | 30 | 0.43 | 1.23 | 0.75 | 15.81 |
| 111-1 | Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 1 | 30 | 0.44 | 1.53 | 2.87 | 26.96 |
| 913-2 | Karkadē dzēriens (bez cukura) | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 |
| | | | | 10.21 | 14.92 | 26.52 | 300.75 |
| Launags 29% | | | | | | | |
| 1008-13 | Kefīra pankūkas ar ievārījumu (<i>Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS</i>) | 1 | 80/5 | 5.56 | 4.96 | 34.06 | 203.08 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu (bez cukura) | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| 2100-1 | Auglis(ābols) | 1 | 50 | 0.20 | 0.40 | 4.90 | 24.00 |
| | | | | 5.76 | 5.36 | 38.96 | 227.09 |
| KOPĀ: 100% | | | | 26.02 | 29.21 | 97.00 | 776.72 |
| Pievienotais sāls 0.95 grami | | Dārzeņi 119.7 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 2.1 grami | | Kartupeļi 17 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| Augļi un ogas 50 grami | | Gala un zivs 40 grami | | Piena produkti 317 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

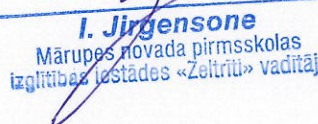
Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzenju minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.



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

Ceturtdiena

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|------------------------|----------------|---------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| Brokastis 27% | | | | | | | |
| 633-3 | Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 100/5 | 3.78 | 1.86 | 20.52 | 115.43 |
| 25/1 | Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 8/2 | 0.92 | 2.41 | 3.46 | 39.90 |
| 911-5 | Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07))</i> | 1 | 100 | 2.27 | 1.44 | 6.13 | 47.72 |
| | | | | 6.97 | 5.71 | 30.11 | 203.05 |
| Pusdienas 50% | | | | | | | |
| 712-5 | Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i> | 1 | 120/25 | 8.07 | 10.49 | 26.79 | 254.63 |
| 150 | Paprika | 1 | 30 | 0.39 | 0.00 | 1.59 | 7.92 |
| 165-1 | Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.50 | 1.53 | 2.07 | 22.51 |
| 838-3 | Mannā biezputra ar ķīseli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 40/80 | 1.39 | 0.54 | 13.13 | 62.98 |
| 88-2 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 10 | 0.74 | 0.10 | 4.27 | 22.40 |
| | | | | 11.09 | 12.66 | 47.85 | 370.44 |
| Launags 23% | | | | | | | |
| 1025 | Vārīta ola (krasota) <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i> | 1 | 50 | 5.55 | 5.75 | 0.35 | 78.55 |
| 82 | Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 10/2/15 | 1.01 | 1.94 | 5.63 | 44.67 |
| 940-2 | Tēja piparmētru | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.98 |
| 2120/1 | "Skolas" dārzeņi | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 7.86 | 7.79 | 15.18 | 170.90 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.92 | 26.16 | 93.14 | 744.39 |
| Pievienotais sāls 0.38 grami | | Dārzeņi 174 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.8 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 25 grami | | | |
| Augļi un ogas 9 grami | | Gala un zivs 0 grami | | Piena produkti 154 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 27.86 | 29.45 | 90.62 | 762.15 |
| KOPĀ: | | | | 111.46 | 117.78 | 362.47 | 3048.58 |
| Pievienotais sāls 2.92 grami | | Dārzeņi 597.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 22 grami | | Kartupeļi 62 grami | | Siers, biezpiens 90 grami | | | |
| Augļi un ogas 228.6 grami | | Gala un zivs 130 grami | | Piena produkti 966 grami | | | |

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-2g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4