

**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 <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 31%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.11	3.65	10.35	87.28
33-1	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/15	1.31	2.63	4.89	49.37
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.42</b>	<b>10.28</b>	<b>24.24</b>	<b>232.65</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
320-4	Pavasara-dārzeņu zupa <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	1.63	2.60	4.54	49.91
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)</i>	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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>12.92</b>	<b>14.62</b>	<b>33.96</b>	<b>344.09</b>
<b>Launags 24%</b>							
335-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	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
				<b>5.76</b>	<b>2.64</b>	<b>33.58</b>	<b>182.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.10</b>	<b>27.54</b>	<b>91.78</b>	<b>758.86</b>
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		Gaļa un zivs 40 grami		Piens produkti 391 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. 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>
<b>Brokastis 26%</b>							
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
84-2	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" dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>8.12</b>	<b>7.29</b>	<b>22.96</b>	<b>196.73</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
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, Pīvmaize (*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/&gt;(*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
				<b>13.35</b>	<b>17.19</b>	<b>37.21</b>	<b>353.33</b>
<b>Launags 28%</b>							
856	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
				<b>8.95</b>	<b>10.39</b>	<b>20.38</b>	<b>218.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.42</b>	<b>34.87</b>	<b>80.55</b>	<b>768.61</b>
Pievienotais sāls 0.79 grami		Dārzeni 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.

**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
**Trešdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 32%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
05-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	8/2/15	0.86	1.85	4.36	38.55
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.05</b>	<b>8.93</b>	<b>31.52</b>	<b>248.88</b>
<b>Pusdienas 39%</b>							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	1.26	2.18	4.99	43.15
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)	1	80	6.54	9.50	2.73	143.57
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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
				<b>10.21</b>	<b>14.92</b>	<b>26.52</b>	<b>300.75</b>
<b>Launags 29%</b>							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviesu a/(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS)	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
				<b>5.76</b>	<b>5.36</b>	<b>38.96</b>	<b>227.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.02</b>	<b>29.21</b>	<b>97.00</b>	<b>776.72</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 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			
(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. 3

**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

**Ceturtdiena****Ēdienr. Ēdiena nosaukums**  
(Alerģēni)**P.sk. Gat.sv.****Olbaltumi Tauki****Ogļhidrāti Kcal**

<b>Ēdienr.</b>	<b>Ēdiena nosaukums</b> (Alerģēni)	<b>P.sk.</b>	<b>Gat.sv.</b>	<b>Olbaltumi</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Kcal</b>
<b>Brokastis 28%</b>							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	80	7.58	10.08	1.20	129.98
91	Rudzu maize ar gurķiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	10/2/20	0.91	1.76	4.81	40.08
911-5	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-01) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07))	1	100	2.27	1.44	6.13	47.72
				<b>10.76</b>	<b>13.28</b>	<b>12.14</b>	<b>217.78</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
712-5	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	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 (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	40/80	1.39	0.54	13.13	62.98
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>11.09</b>	<b>12.66</b>	<b>47.85</b>	<b>370.44</b>
<b>Launags 25%</b>							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.76	2.28	13.22	84.25
05	Kliju maize ar sviestu (Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>5.37</b>	<b>6.01</b>	<b>27.51</b>	<b>192.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.22</b>	<b>31.95</b>	<b>87.50</b>	<b>780.29</b>
Pievienotais sāls 0.53 grami		Dārzeņi 179 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 9 grami		Gaļa un zivs 0 grami		Piena produkti 172.8 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. 4

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzenļu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.



**I. Jirgensone**  
Mārupes novada pirmsskolas  
Izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

**Piektiena**

<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>
<b>Brokastis 34%</b>							
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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.70</b>	<b>8.27</b>	<b>32.98</b>	<b>251.33</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.19	2.49	8.13	65.29
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
138-1	Ķīnas kāpostu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.41	1.20	1.29	17.72
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				<b>12.81</b>	<b>14.28</b>	<b>30.51</b>	<b>303.08</b>
<b>Launags 26%</b>							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))</i>	1	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>6.58</b>	<b>9.97</b>	<b>18.46</b>	<b>193.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.09</b>	<b>32.52</b>	<b>81.95</b>	<b>747.52</b>
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeni 79.63 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 112.66 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 67.8 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 281 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.57</b>	<b>31.22</b>	<b>87.76</b>	<b>766.4</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>142.85</b>	<b>156.09</b>	<b>438.78</b>	<b>3832.00</b>
Pievienotais sāls 3.78 grami		Dārzeni 681.93 grami					
Pievienotais cukurs 24.6 grami		Kartupeļi 174.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 296.4 grami		Gala un zivs 180 grami		Piena produkti 1265.8 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. 5

