

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6g 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

<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 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.65	5.45	15.45	130.42
33-1	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.60	14.21	31.69	307.37
Pusdienas 42%							
320-4	Pavasara-dārzeņu zupa <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.44	3.76	6.76	73.27
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.61	7.72	3.55	131.15
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.38	2.53	2.58	35.95
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.59	16.28	46.70	422.90
Launags 28%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	35/150	7.02	3.21	34.95	196.91
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	3.41	54.95	284.91
KOPĀ: 100%				36.41	33.90	133.34	1015.18
	Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 125.6 grami				
	Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 29.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 112 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 454.6 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.

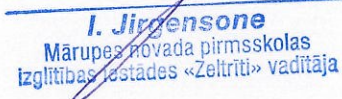
Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

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 28%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	180	4.18	1.95	17.47	104.30
34-2	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
2120/1	"Skolas" dārzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.52	9.89	34.78	277.92
Pusdienas 47%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/5	3.21	5.36	11.28	108.32
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
132-1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	0.67	30	0.41	1.02	1.78	16.91
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.20	20.00	54.18	460.50
Launags 25%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01)</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.67	10.57	26.16	246.15
KOPĀ: 100%				36.39	40.46	115.12	984.57
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 210.8 grami				
	Pievienotais cukurs 10.8 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 65 grami		
	Augļi un ogas 124 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 143.5 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 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6g 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

<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 34%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	150/10	5.68	2.79	30.98	174.01
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
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>	0.67	150	3.39	2.16	9.19	71.38
				10.80	9.67	46.65	322.06
Pusdienas 43%							
712-5	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	120/25	8.07	10.49	26.79	254.63
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	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>	0.67	60/120	2.08	0.80	18.13	88.18
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.15	12.97	54.98	406.84
Launags 23%							
1025	Vārīta ola (krāsota) <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	15/4/20	1.50	3.72	8.35	73.90
940-2	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.94	0.15	10.75	59.27
				8.99	9.62	22.44	223.70
KOPĀ: 100%				31.94	32.26	124.07	952.60
Pievienotais sāls 0.42 grami		Dārzeņi 228.3 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 230.9 grami			
Augļi un ogas 12.9 grami		Gala un zivs 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				34.62	35.86	130.05	1008.46
KOPĀ:				138.49	143.43	520.19	4033.86
Pievienotais sāls 3.37 grami		Dārzeņi 708.9 grami		Siers, biezpiens 90 grami			
Pievienotais cukurs 26.1 grami		Kartupeļi 92.6 grami		Piena produkti 1197.3 grami			
Augļi un ogas 348.9 grami		Gala un zivs 130 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 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

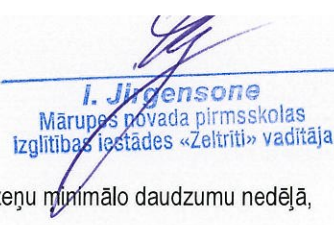
Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

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

Trešdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
05-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	20/4/20	1.96	3.78	10.21	85.20
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.73	12.39	46.35	352.17
Pusdienas 35%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)	0.67	80	6.54	9.50	2.73	143.57
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.43	1.23	0.75	15.81
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.33	16.19	40.70	378.09
Launags 32%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviesu a/(*A-01)BL, Ūlas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.81	303.24
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.69	8.23	60.61	351.25
KOPĀ: 100%				33.75	36.81	147.66	1081.51
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 144.2 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 368.3 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.