

**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**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 30%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	15.45	130.42
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.60</b>	<b>14.21</b>	<b>31.69</b>	<b>307.37</b>
<b>Pusdienas 42%</b>							
320-4	Pavasara-dārzeņu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.44	3.76	6.76	73.27
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(A-01)BL)	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.59</b>	<b>16.28</b>	<b>46.70</b>	<b>422.90</b>
<b>Launags 28%</b>							
335-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	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
				<b>8.22</b>	<b>3.41</b>	<b>54.95</b>	<b>284.91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.41</b>	<b>33.90</b>	<b>133.34</b>	<b>1015.18</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 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		Piens produkti 454.6 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. 1.nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzenų minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.



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

**Otrdiena**

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

<b>Brokastis 28%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	180	4.18	1.95	17.47	104.30
34-2	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>10.52</b>	<b>9.89</b>	<b>34.78</b>	<b>277.92</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/5	3.21	5.36	11.28	108.32
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	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 (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	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 (Selerija sakne(*A-09))	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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>16.20</b>	<b>20.00</b>	<b>54.18</b>	<b>460.50</b>
<b>Launags 25%</b>							
356	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	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
				<b>9.67</b>	<b>10.57</b>	<b>26.16</b>	<b>246.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.39</b>	<b>40.46</b>	<b>115.12</b>	<b>984.57</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 210.8 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 65 grami			
Augļi un ogas 124 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 143.5 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 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

**I. Jirgensone**  
Mārupas novada pirmsskolas  
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

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
<b>Brokastis 33%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
905-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), 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
				<b>12.73</b>	<b>12.39</b>	<b>46.35</b>	<b>352.17</b>
<b>Pusdienas 35%</b>							
9340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
9412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)	0.67	80	6.54	9.50	2.73	143.57
9747-3	Pērļu grūbas, vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
9153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.43	1.23	0.75	15.81
9111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
9913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
998-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>12.33</b>	<b>16.19</b>	<b>40.70</b>	<b>378.09</b>
<b>Launags 32%</b>							
91008-13	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
9934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
92100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.69</b>	<b>8.23</b>	<b>60.61</b>	<b>351.25</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.75</b>	<b>36.81</b>	<b>147.66</b>	<b>1081.51</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 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.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

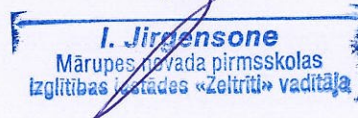
**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6g bērniem /  
Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**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>
<b>Brokastis 29%</b>							
1015	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
91	Rudzu maize ar gurķiem <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.29	3.45	6.95	66.14
911-5	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-01) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07))</i>	0.67	150	3.39	2.16	9.19	71.38
				<b>12.26</b>	<b>15.69</b>	<b>17.34</b>	<b>267.50</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
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	19.63	94.17
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.15</b>	<b>12.97</b>	<b>56.48</b>	<b>412.83</b>
<b>Launags 28%</b>							
327-4	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	180	3.95	2.95	19.81	121.66
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.94	0.15	10.75	59.27
				<b>7.63</b>	<b>6.84</b>	<b>40.01</b>	<b>261.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.04</b>	<b>35.50</b>	<b>113.83</b>	<b>942.18</b>
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 228.3 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 12.9 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 247.7 grami			
<i>(Slipā 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

**Piektdiena**

<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 37%</b>							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>13.39</b>	<b>11.50</b>	<b>47.87</b>	<b>352.13</b>
<b>Pusdienas 40%</b>							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.27	3.64	12.18	96.94
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	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>	0.67	30	0.41	1.20	1.29	17.72
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
				<b>14.91</b>	<b>16.59</b>	<b>41.50</b>	<b>377.78</b>
<b>Launags 23%</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>	0.67	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
936-2	Tēja liepziedu	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
				<b>6.74</b>	<b>10.29</b>	<b>23.37</b>	<b>216.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.04</b>	<b>38.38</b>	<b>112.74</b>	<b>946.23</b>
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 316.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>34.73</b>	<b>37.01</b>	<b>124.54</b>	<b>993.93</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>173.63</b>	<b>185.05</b>	<b>622.69</b>	<b>4969.67</b>
Pievienotais sāls 4.46 grami		Dārzeņi 795.4 grami					
Pievienotais cukurs 32.7 grami		Kartupeļi 260.8 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 459.9 grami		Gala un zivs 180 grami		Piena produkti 1530.7 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

