

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 35%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.27	3.54	17.58	112.29
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/20	1.14	2.45	4.22	44.18
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.41	9.99	30.80	252.47
Pusdienas 41%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	2.32	2.81	7.78	67.33
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	100	6.86	7.82	21.75	186.55
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.83	10.85	38.50	300.56
Launags 24%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	1	120	3.00	2.16	14.64	91.20
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	10/5	1.16	0.96	7.70	45.00
2100-1	Auglis(ābols, banāns)	1	30/30	0.48	0.30	8.94	40.80
				4.64	3.42	31.28	177.00
KOPĀ: 100%				26.88	24.26	100.58	730.03
Pievienotais sāls 0.64 grami		Dārzeni 112.6 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 26.66 grami		Piena produkti 395 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzenu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
teģitības loģistika «Zeltrīti» vadītāja

Otrdiena

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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 22%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.43	2.80	16.67	105.60
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
941-1	Tēja piparmētru ar medu (Medus dabīgs)	1	100	0.03	0.00	3.32	12.56
				4.33	4.67	24.72	158.62
Pusdienas 47%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	60	1.56	2.24	16.32	98.88
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	0.79	2.03	15.17
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.39	2.02	2.69	30.52
302-2	Rabarberu uzpūtenis (Mannā (*A-01) NPKS)	1	60	0.51	0.06	6.42	28.92
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
				12.43	16.63	35.94	343.71
Launags 31%							
823-1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize)	1	90/15	13.01	5.50	21.08	199.04
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				13.25	5.68	26.78	224.43
KOPĀ: 100%				30.01	26.98	87.44	726.76
Pievienotais sāls 0.67 grami		Dārzeni 72.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.6 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Augļi un ogas 76.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 177 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.

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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
Brokastis 23%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.91	2.70	9.94	76.24
96/11	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	1	8/15	1.75	4.17	3.98	61.19
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				5.96	6.97	21.12	177.13
Pusdienas 46%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)	1	100/3	2.15	1.92	3.93	41.30
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
199-4	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	1	30	0.37	1.53	3.13	28.95
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	1	30	0.52	1.53	1.66	20.34
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				14.69	16.89	29.98	358.95
Launags 31%							
309-4	Kukurūzas biezputra ar ogu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	2.98	1.26	21.39	110.05
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.68	7.08	34.18	241.39
KOPĀ: 100%				30.33	30.94	85.28	777.47
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 200 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 330.17 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. 1-2g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) 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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
91	Rudzu maize ar gurķiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/15	0.87	1.75	4.68	39.38
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				7.03	8.34	19.69	187.21
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzenļu zupa	1	100	1.78	1.76	4.48	41.22
416-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.42	0.83	0.72	12.24
140-1	KĶīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.12	11.82	31.99	312.33
Launags 32%							
1007-1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/10	5.39	7.61	22.89	184.94
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	1.50	6.00
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.69	7.71	31.59	230.64
KOPĀ: 100%				26.84	27.87	83.27	730.18
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 209.98 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Kartupeļi 142.33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 62.5 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. 1-2g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1-2g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/10	3.39	2.17	20.78	116.37
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/15	1.27	2.61	4.71	48.28
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.66	8.78	34.49	260.65
Pusdienas 45%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis fileja b/a (*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	3.24	2.13	6.64	57.97
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	7.67	12.18	3.11	153.25
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
108-3	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.78	2.64	28.31
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.29	17.50	31.08	343.19
Launags 20%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/20	3.73	5.71	7.88	99.22
175-1	Tomāti, svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(ābols,banāns)	1	30/30	0.48	0.30	8.94	40.80
				4.54	6.07	19.96	154.43
KOPĀ: 100%				29.49	32.35	85.53	758.27
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeni 125.33 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 120.16 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 79 grami		Piena produkti 278 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.71	28.48	88.42	744.54
KOPĀ:				143.55	142.40	442.10	3722.71
Pievienotais sāls 3.75 grami		Dārzeni 720.41 grami					
Pievienotais cukurs 22.9 grami		Kartupeļi 382.49 grami		Siers, biezpiens 96 grami			
Augļi un ogas 287.8 grami		Gala un zivs 235.66 grami		Piena produkti 1242.67 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

