

**Ēdienkarte**

3-6g. 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. Jirgensone**  
Mārupes novada pirmsskolas  
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

**Pirmdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 34%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.38	5.30	26.19	167.59
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.52	5.24	9.39	96.60
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>14.90</b>	<b>14.54</b>	<b>44.58</b>	<b>360.19</b>
<b>Pusdienas 40%</b>							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	3.52	4.09	11.62	99.83
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.26	11.70	32.43	278.76
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzmaize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.46</b>	<b>16.02</b>	<b>53.28</b>	<b>426.48</b>
<b>Launags 27%</b>							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	0.67	20/15	2.34	1.92	18.80	103.70
2100-1	Auglis(ābols, banāns)	0.67	50/50	0.80	0.50	14.90	68.00
				<b>6.89</b>	<b>5.12</b>	<b>52.00</b>	<b>285.70</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37.25</b>	<b>35.68</b>	<b>149.86</b>	<b>1072.37</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 128.7 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 39.9 grami		Piena produkti 462.5 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. 3-6g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**3-6g. 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. Jirgensone**  
Mārupes novada pirmsskolas  
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja

**Otrdiena**

<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>
<b>Brokastis 28%</b>							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu ( <i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS</i> )	0.67	150/3	5.13	4.19	24.86	157.67
05	Kliju maize ar sviestu ( <i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS</i> )	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
941-1	Tēja piparmētru ar medu ( <i>Medus dabīgs</i> )	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.84
				<b>6.92</b>	<b>7.93</b>	<b>39.29</b>	<b>257.43</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
444-2	Vistas gaļas stroganovs ( <i>Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS</i> )	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti ( <i>Makaroni,radziņi(A*01) NPKS</i> )	0.67	90	2.33	3.36	24.34	147.65
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.39	2.02	2.69	30.52
802-2	Rabarberu uzpūtenis ( <i>Mannā (*A-01) NPKS</i> )	0.67	90	0.76	0.08	9.08	41.17
922-2	Piens ( <i>Piens 2%(*A-07), NPKS</i> )	0.67	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>14.95</b>	<b>18.77</b>	<b>48.87</b>	<b>428.73</b>
<b>Launags 26%</b>							
823-1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu ( <i>Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvaize</i> )	0.67	90/15	13.01	5.50	21.08	199.04
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>13.41</b>	<b>5.80</b>	<b>30.58</b>	<b>241.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.28</b>	<b>32.50</b>	<b>118.74</b>	<b>927.51</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 72.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Augļi un ogas 124.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 254.6 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**

3-6g. 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.

*L. Jirgensone*  
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>
<b>Brokastis 25%</b>							
322-3	Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.34	4.04	14.84	113.86
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15	3.12	5.32	9.14	98.75
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>8.76</b>	<b>9.46</b>	<b>31.18</b>	<b>252.31</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
199-4	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	0.67	30	0.37	1.53	3.13	28.95
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	0.67	30	0.52	1.53	1.66	20.34
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				<b>16.60</b>	<b>18.61</b>	<b>37.30</b>	<b>412.08</b>
<b>Launags 34%</b>							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.45	1.88	32.00	164.51
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.19</b>	<b>9.62</b>	<b>50.45</b>	<b>341.43</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37.55</b>	<b>37.69</b>	<b>118.93</b>	<b>1005.82</b>
	Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 220.5 grami				
	Pievienotais cukurs 9.6 grami		Kartupeļi 119.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami		
	Augļi un ogas 17 grami		Gaļa un zivs 50 grami		Piena produkti 394.9 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 pasūtītj. 3-6g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

**Ēdienkarte**

**3-6g. 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. 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>
<b>Brokastis 30%</b>							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
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
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				<b>10.62</b>	<b>13.33</b>	<b>31.46</b>	<b>296.18</b>
<b>Pusdienas 37%</b>							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
416-2	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.42	0.83	0.72	12.24
140-1	KĶinas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
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
				<b>15.47</b>	<b>13.17</b>	<b>42.59</b>	<b>376.98</b>
<b>Launags 33%</b>							
1007-1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/20	8.19	12.35	34.32	286.32
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.20	8.79
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>9.49</b>	<b>12.45</b>	<b>43.72</b>	<b>334.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.58</b>	<b>38.95</b>	<b>117.77</b>	<b>1007.97</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 227.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Kartupeļi 212.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 94.2 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. 3-6g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

**Ēdienkarte**

3-6g. 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. 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>							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/15	5.07	3.24	31.01	173.77
27	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	2.46	5.22	9.15	95.14
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>13.53</b>	<b>12.46</b>	<b>49.16</b>	<b>364.91</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
352-3	Zivju zupa ar krējumu <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.85	3.11	9.89	86.02
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a//(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	7.67	12.18	3.11	153.25
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	1.78	2.64	28.31
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.50	1.22	1.99	22.16
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
98-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.12</b>	<b>18.57</b>	<b>42.58</b>	<b>411.57</b>
<b>Launags 22%</b>							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	30/4/20	4.63	5.83	15.42	135.52
175-1	Tomāti, svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(ābols,banāns)	0.67	50/50	0.80	0.50	14.90	68.00
				<b>5.76</b>	<b>6.39</b>	<b>34.45</b>	<b>221.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.41</b>	<b>37.42</b>	<b>126.19</b>	<b>998.41</b>
Pievienotais sāls 0.88 grami		Dārzeni 134.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 179.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gaļa un zivs 88.4 grami		Piena produkti 311.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>36.41</b>	<b>36.45</b>	<b>126.3</b>	<b>1002.42</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>182.07</b>	<b>182.24</b>	<b>631.49</b>	<b>5012.08</b>
Pievienotais sāls 3.99 grami		Dārzeni 784.1 grami					
Pievienotais cukurs 30.8 grami		Kartupeļi 570.9 grami		Siers, biezpiens 96 grami			
Augļi un ogas 470.3 grami		Gaļa un zivs 258.3 grami		Piena produkti 1517.8 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

