

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

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

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	3.06	2.94	17.89	110.32
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.90	0.23	11.51	53.00
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.96	3.17	31.40	171.31
Pusdienas 50%							
316-3	Kartupeļu - ziedkāpostu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.00	2.93	5.71	59.05
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	7.88	12.00	4.30	157.40
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
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	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.92	19.23	34.64	375.98
Launags 27%							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	100	9.78	8.67	12.57	177.27
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols, bumbieris)	1	30/30	0.24	0.33	5.79	27.09
				10.02	9.00	18.36	204.37
KOPĀ: 100%				26.90	31.40	84.40	751.66
Pievienotais sāls 0.88 gramī		Dārzeņi 103.4 gramī					
Pievienotais cukurs 8.5 gramī		Kartupeļi 25 gramī		Siers, biezpiens 62.5 gramī			
Augļi un ogas 77.5 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 85.25 gramī			
(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, 3.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

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 25%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.81	2.13	12.51	80.52
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/20	1.96	4.81	5.76	74.80
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				6.07	7.04	25.47	195.02
Pusdienas 52%							
380	Dārzeņu-sēņu soļanka (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.49	3.47	8.00	75.13
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.46	1.53	2.07	22.18
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				17.10	17.28	39.60	412.32
Launags 23%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	60	5.69	7.56	0.90	97.49
05-1	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
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	1	30/30	0.48	0.15	8.85	39.09
				7.04	9.58	16.48	185.02
KOPĀ: 100%				30.21	33.90	81.55	792.36
Pievienotais sāls 0.97 grami		Dārzeņi 210.1 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.8 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 90 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. 2

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka


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

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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>
Brokastis 25%							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	8/2/15	4.04	5.84	3.79	86.34
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.47	8.95	22.73	204.91
Pusdienas 44%							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	10.00	13.91	15.80	227.32
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	17.91	95.25
				11.39	17.33	36.60	348.93
Launags 31%							
1023	Plānas pankūkas ar ievārījumu <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	60/5	3.41	3.21	19.85	121.96
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				9.65	7.69	34.73	246.76
KOPĀ: 100%				28.51	33.97	94.06	800.60
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 330 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. 1-2g.bērniem, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.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>
Brokastis 25%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	3.42	1.39	16.60	92.72
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.42	5.39	25.60	188.72
Pusdiens 43%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	2.13	3.47	7.74	72.09
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
172-1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.02	1.12	15.14
948-2	Zemeņu kompots	1	100	0.08	0.04	3.62	15.18
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.95	15.45	37.01	330.32
Launags 32%							
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	100/20	6.63	7.34	23.29	203.55
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.93	7.44	30.49	243.26
KOPĀ: 100%				28.30	28.28	93.10	762.30
Pievienotais sāls 0.84 grami		Dārzeņi 211.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 269 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. 1-2g.bērniem, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

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

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,
t.sk. LAD produktus.

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>
Brokastis 31%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.11	3.65	11.35	91.27
58	Saldskābmaize ar medu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Medus dabīgs)</i>	1	10/5	0.64	0.08	9.18	39.90
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.75	7.73	29.53	227.17
Pusdienas 44%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	0.86	1.32	5.74	38.84
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	11.55	6.23	8.22	136.41
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
112-1	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.57	2.59	26.96
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.42	0.83	0.72	12.24
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzmaize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.11	11.96	35.15	319.57
Launags 25%							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	100	2.50	1.80	12.20	76.00
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	30	2.17	3.75	8.98	79.74
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				4.91	5.73	26.88	181.12
KOPĀ: 100%				30.77	25.42	91.56	727.86
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 61.47 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 74 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 398.17 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.94	30.59	88.93	766.96
KOPĀ:				144.69	152.97	444.67	3834.78
Pievienotais sāls 3.84 grami		Dārzeni 736.77 grami					
Pievienotais cukurs 30.2 grami		Kartupeļi 250.17 grami		Siers, biezpiens 117.5 grami			
Augļi un ogas 298.3 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 1172.42 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

