

Ēdienkarte

3-6g.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 pirmskolas
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 29%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.57	4.40	26.23	162.97
99	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.78	0.46	19.62	92.30
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.35	4.86	47.85	263.26
Pusdienas 46%							
316-3	Kartupeļu - ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100/4	2.03	3.13	5.74	61.09
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	7.88	12.00	4.30	157.40
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.36	21.52
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
938-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.11	18.32	44.86	417.66
Launags 25%							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	100	9.78	8.67	12.57	177.27
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols, bumbieris)	0.67	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
				10.18	9.22	22.22	222.43
KOPĀ: 100%				30.64	32.40	114.93	903.35
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 103.4 grami					
Pievienotais cukurs 8.3 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 62.5 grami			
Augļi un ogas 119.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piens produkti 114.35 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. 1

Ēdienkarte

3-6g.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

<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%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.19	3.18	18.68	120.24
14/1	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/20	2.80	5.08	10.80	101.40
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.29	8.36	36.68	261.34
Pusdienas 51%							
380	Dārzeņu-sēņu soļanka <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.71	5.09	11.90	111.33
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.46	1.53	2.07	22.18
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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.18	19.82	58.95	532.99
Launags 24%							
1015	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	60	5.69	7.56	0.90	97.49
05-1	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
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	0.67	50/50	0.80	0.25	14.75	65.15
				8.23	11.55	28.09	255.54
KOPĀ: 100%				37.70	39.73	123.72	1049.87
Pievienotais sāls 1.12 grami		Dārzeņi 231.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami		Kartupeļi 53.7 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 129 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"

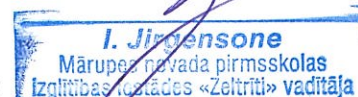
Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

3-6g.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.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-0/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-0/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				10.09	12.40	37.37	307.13
Pusdienas 39%							
413-3	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	180/15	9.48	12.04	19.05	242.17
124-1	Gurķ, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
117-1	Burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	26.78	142.46
				11.25	16.55	48.72	410.99
Launags 33%							
1023	Plānas pankūkas ar ievārījumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-0/), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	90/15	5.11	4.80	34.73	202.78
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.51	9.60	53.53	346.78
KOPĀ: 100%				32.85	38.55	139.62	1064.90
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 163 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 92 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 392.3 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.

Ēdienkarte

3-6g.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 26%							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/20	5.12	2.07	24.80	138.54
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.12	6.07	33.80	234.54
Pusdienas 47%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
948-1	Zemeņu kompots	1	150	0.12	0.06	4.94	20.77
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.15	17.68	52.31	422.24
Launags 28%							
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	100/20	7.06	6.76	27.20	211.80
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.36	6.86	34.40	251.51
KOPĀ: 100%				32.63	30.61	120.51	908.29
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 228.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 29.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 298.6 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.

Garais pasūtīj. 3-6g.bērniem, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

3-6g.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

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 33%							
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	16.94	136.41
58	Saldskābmaize ar medu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Medus dabīgs)</i>	0.67	15/10	0.98	0.12	15.85	67.70
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.63	9.57	41.79	300.11
Pusdienas 41%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Ērvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	11.55	6.23	8.22	136.41
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
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	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
				17.40	13.46	43.60	373.22
Launags 26%							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	2.17	3.75	8.98	79.74
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.32	6.75	36.78	236.04
KOPĀ: 100%				35.35	29.78	122.17	909.37
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 66.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.3 grami		Kartupeļi 130.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 117.2 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 485.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33.83	34.21	124.19	967.16
KOPĀ:				169.17	171.07	620.95	4835.78
Pievienotais sāls 4.82 grami		Dārzeni 793.2 grami					
Pievienotais cukurs 39.4 grami		Kartupeļi 338.6 grami		Siers, biezpiens 117.5 grami			
Augļi un ogas 477 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 1420.05 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

