

**Ēdienkarte**

**1-2g.bērniem 4.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> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 26%</b>							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	80	7.26	8.30	1.36	113.06
76/1	Sviestmaize ar tomātiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	8/2/10	0.81	1.88	4.51	38.69
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>9.37</b>	<b>10.28</b>	<b>15.07</b>	<b>199.44</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.78	2.01	4.48	43.47
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	9.45	10.04	7.96	186.72
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	20	0.57	0.76	1.94	16.91
172-1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.02	1.12	15.14
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
957	Dzērmais 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
				<b>14.98</b>	<b>15.05</b>	<b>34.84</b>	<b>365.30</b>
<b>Launags 26%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.03	3.92	18.20	117.26
76/2	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	8/2/15	0.80	1.87	4.44	38.26
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	1	30/30	0.48	0.15	8.85	39.09
				<b>5.31</b>	<b>5.94</b>	<b>33.49</b>	<b>202.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.66</b>	<b>31.27</b>	<b>83.40</b>	<b>767.34</b>
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 212.65 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 99.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 48 grami		Piena produkti 102.94 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 4.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> <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 33%</b>							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.95</b>	<b>7.89</b>	<b>36.70</b>	<b>263.86</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
835-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/3	2.22	2.33	5.76	54.36
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	1	150	9.73	9.75	34.39	278.96
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				<b>12.81</b>	<b>14.83</b>	<b>43.91</b>	<b>377.76</b>
<b>Launags 19%</b>							
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	10/2/15	4.21	5.89	4.73	91.46
117-1	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.50	1.22	1.99	22.16
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>4.95</b>	<b>7.59</b>	<b>14.60</b>	<b>150.41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.71</b>	<b>30.31</b>	<b>95.21</b>	<b>792.03</b>
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 132.66 grami					
Pievienotais cukurs 3.1 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 67.1 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 279 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**

**1-2g.bērniem 4.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

**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 23%</b>							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	3.40	1.35	24.17	122.64
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>4.55</b>	<b>3.95</b>	<b>28.49</b>	<b>168.81</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.29	3.63	6.74	69.24
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	80	6.18	8.93	3.12	112.42
718-1	Rīsi, vārīti	1	90	2.30	1.22	24.99	121.99
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.03	2.07	18.02
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				<b>11.60</b>	<b>14.87</b>	<b>38.06</b>	<b>328.11</b>
<b>Launags 31%</b>							
823-1	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize</i>	1	90/10	13.34	6.62	12.21	174.90
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols, banāns)	1	30/30	0.48	0.30	8.94	40.80
				<b>13.82</b>	<b>6.92</b>	<b>23.15</b>	<b>223.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.97</b>	<b>25.74</b>	<b>89.70</b>	<b>720.61</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 110 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Augļi un ogas 61 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 94 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.

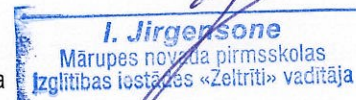
**Ēdienkarte****1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**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>							
619-3	Miežu putraimu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.57	3.12	12.25	91.44
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/15	1.04	2.42	3.85	42.02
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.61</b>	<b>9.54</b>	<b>25.10</b>	<b>229.46</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
468-2	Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	8.79	10.24	19.27	197.75
137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
116	Burkānu- zaļo zirnīšu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	50	0.57	1.22	2.12	22.90
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	8	0.48	0.06	4.02	19.36
				<b>11.69</b>	<b>16.36</b>	<b>41.01</b>	<b>355.23</b>
<b>Launags 25%</b>							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	50/10	5.83	7.75	0.67	98.95
05	Kliju maize ar sviestu, tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/15	1.03	1.90	5.30	43.67
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>8.16</b>	<b>9.75</b>	<b>15.17</b>	<b>190.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.46</b>	<b>35.65</b>	<b>81.28</b>	<b>775.00</b>
Pievienotais sāls 0.66 grami		Dārzeņi 276.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Kartupeļi 124 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 282 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 4.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. Jirģonsone*  
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 33%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.49	3.28	18.63	119.23
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.18</b>	<b>7.50</b>	<b>35.06</b>	<b>250.21</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	60	6.22	4.65	3.51	77.14
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
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
898-2	Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	100/20	0.50	7.00	17.59	135.99
957	Dzeraimais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				<b>9.48</b>	<b>16.70</b>	<b>35.19</b>	<b>329.01</b>
<b>Launags 24%</b>							
327-4	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	120	3.24	2.38	13.78	89.44
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15	2.07	4.44	5.18	69.95
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>5.55</b>	<b>7.30</b>	<b>24.84</b>	<b>188.19</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.21</b>	<b>31.50</b>	<b>95.09</b>	<b>767.41</b>
Pievienotais sāls 0.67 grami		Dārzeni 55 grami					
Pievienotais cukurs 7.9 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 67.5 grami		Gala un zivs 42 grami		Piena produkti 386.97 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.8</b>	<b>30.89</b>	<b>88.94</b>	<b>764.48</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.01</b>	<b>154.47</b>	<b>444.68</b>	<b>3822.39</b>
Pievienotais sāls 4.3 grami		Dārzeni 786.81 grami					
Pievienotais cukurs 27.9 grami		Kartupeļi 332.99 grami		Siers, biezpiens 121 grami			
Augļi un ogas 262.1 grami		Gala un zivs 205 grami		Piena produkti 1144.91 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

