

Ēdienkarte

3-6g.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>
Brokastis 37%							
626-4	Prošas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	6.37	5.48	30.23	198.43
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/10	1.72	0.54	16.88	80.60
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				14.09	10.02	56.11	375.03
Pusdienas 43%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/5/4	3.38	3.45	8.61	81.21
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	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	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
				15.11	16.11	53.42	439.42
Launags 20%							
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.36	0.72	8.78	43.01
				5.94	9.70	23.21	209.08
KOPĀ: 100%				35.14	35.83	132.74	1023.53
Pievienotais sāls 1.03 grami		Dārzeņi 144.8 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 99.9 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 312.6 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 4.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

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

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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 24%							
1017-1	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
76/1	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	1.86	3.85	10.68	86.13
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.42	12.25	22.23	250.88
Pusdienas 42%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.96	6.69	64.32
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.45	10.04	7.96	186.72
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.86	1.09	2.91	24.87
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	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.35	16.42	46.27	434.44
Launags 33%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	27.13	175.17
76/2	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	1.86	3.84	10.63	85.74
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	0.67	50/50	0.80	0.25	14.75	65.15
				8.68	9.97	55.50	338.05
KOPĀ: 100%				36.45	38.64	124.00	1023.37
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 234.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 149.2 grami		Piena produkti 143.78 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 48 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 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. Jirģensone
Mārupes puvāda 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>
Brokastis 28%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārtījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	30.57	160.89
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.36	7.21	39.20	253.22
Pusdienas 44%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.41	5.33	9.64	100.79
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.18	8.93	3.12	112.42
718-1	Rīsi, vārīti	0.67	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)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.84	16.72	47.36	393.27
Launags 28%							
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>	0.67	90/10	13.34	6.62	12.21	174.90
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2100-1	Auglis(ābols, banāns)	0.67	50/50	0.80	0.50	14.90	68.00
				14.14	7.12	30.10	254.88
KOPĀ: 100%				35.34	31.05	116.66	901.37
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 131.1 gramī					
Pievienotais cukurs 9.8 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 81 gramī			
Augļi un ogas 101 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 126.6 gramī			
<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 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

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 32%							
619-3	Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Putraini miežu(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.34	4.67	18.30	136.70
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.23	13.41	34.30	312.19
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
468-2	Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.79	10.24	19.27	197.75
137-1/1	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	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				12.85	18.24	51.60	420.67
Launags 24%							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	20/4/20	1.96	3.78	10.21	85.20
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				9.09	11.63	21.07	235.84
KOPĀ: 100%				35.17	43.28	106.97	968.70
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 293.6 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 138.8 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 311.6 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 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

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 32%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.21	4.91	27.34	176.27
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/10	1.72	0.54	16.88	80.60
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.93	9.45	53.22	352.87
Pusdienas 42%							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	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>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
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>	0.67	150/30	0.75	10.47	25.83	201.38
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>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.74	21.24	55.32	462.65
Launags 25%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	180	4.87	3.56	19.66	130.18
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
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.39	9.68	38.60	276.93
KOPĀ: 100%				33.06	40.37	147.14	1092.45
Pievienotais sāls 0.745 grami		Dārzeni 55 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 104.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 42 grami		Piena produkti 479.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				35.03	37.83	125.5	1001.88
KOPĀ:				175.16	189.17	627.51	5009.42
Pievienotais sāls 4.685 grami		Dārzeni 858.7 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Kartupeļi 450.7 grami		Siers, biezpiens 125.9 grami			
Augļi un ogas 421.3 grami		Gala un zivs 205 grami		Piena produkti 1374.38 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

