

Ēdienkarte

**1.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona 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

23.04.26.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	15.45	130.42
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.60	14.21	31.69	307.37
Pusdienas 42%							
320-4	Pavasara-dārzeņu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.44	3.76	6.76	73.27
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)	0.67	80	6.61	7.72	3.55	131.15
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.38	2.53	2.58	35.95
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
				15.59	16.28	46.70	422.90
Launags 28%							
835-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	35/150	7.02	3.21	34.95	196.91
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	3.41	54.95	284.91
KOPĀ: 100%				36.41	33.90	133.34	1015.18
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 125.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 29.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Gala un zivs 40 grami		Piens produkti 454.6 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.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona 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
23.04.26.

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 28%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	180	4.18	1.95	17.47	104.30
34-2	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
2120/1	"Skolas" dārzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.52	9.89	34.78	277.92
Pusdienas 47%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/5	3.21	5.36	11.28	108.32
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
132-1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	0.67	30	0.41	1.02	1.78	16.91
957	Dzērmais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzmaize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.20	20.00	54.18	460.50
Launags 25%							
356	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.67	10.57	26.16	246.15
KOPĀ: 100%				36.39	40.46	115.12	984.57
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 210.8 grami				
	Pievienotais cukurs 10.8 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 65 grami		
	Augļi un ogas 124 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 143.5 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.nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
23.04.26.

piena prod. un augļu/dārzenju 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 33%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (<i>Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
05-1	Kliju maize ar sviestu, tomātiem (<i>Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS</i>)	0.67	20/4/20	1.96	3.78	10.21	85.20
923	"Skolas" piens (<i>Piens skolas(*A-07)</i>)	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.73	12.39	46.35	352.17
Pusdienas 35%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
412-2	Cūkgaļas strogonovs (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/>(*A-01)BL</i>)	0.67	80	6.54	9.50	2.73	143.57
747-3	Pērļu grūbas, vārītas (<i>Pērļu grūbas</i>)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	0.67	30	0.43	1.23	0.75	15.81
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
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>)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.33	16.19	40.70	378.09
Launags 32%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (<i>Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviesu a/>(*A-01)BL, Ūlas(*A-03) NPKS</i>)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.81	303.24
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.69	8.23	60.61	351.25
KOPĀ: 100%				33.75	36.81	147.66	1081.51
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 144.2 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 368.3 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.nedēļa 3-6g bērniem /
Pavasara sezona 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
23.04.26

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 29%							
1015	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
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
911-5	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-01) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07))</i>	0.67	150	3.39	2.16	9.19	71.38
				12.26	15.69	17.34	267.50
Pusdienas 44%							
712-5	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	120/25	8.07	10.49	26.79	254.63
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.50	1.53	2.07	22.51
838-3	Mannā biezputra ar ķīseli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	60/120	2.08	0.80	19.63	94.17
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.15	12.97	56.48	412.83
Launags 28%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	180	3.95	2.95	19.81	121.66
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.94	0.15	10.75	59.27
				7.63	6.84	40.01	261.85
KOPĀ: 100%				32.04	35.50	113.83	942.18
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 228.3 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 12.9 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 247.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				34.65	36.67	127.49	1005.86
KOPĀ:				138.59	146.67	509.95	4023.44
Pievienotais sāls 3.63 grami		Dārzeņi 708.9 grami					
Pievienotais cukurs 27.6 grami		Kartupeļi 92.6 grami		Siers, biezpiens 90 grami			
Augļi un ogas 348.9 grami		Gala un zivs 130 grami		Piena produkti 1214.1 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4