

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara
sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8) 05.05.-08.05.2026.

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.38	5.30	26.19	167.59
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.52	5.24	9.39	96.60
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				14.90	14.54	44.58	360.19
Pusdienas 40%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	3.52	4.09	11.62	99.83
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.26	11.70	32.43	278.76
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.46	16.02	53.28	426.48
Launags 27%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
28	Graudu maize ar ievārījumu (Maize graudu (A*-01), NPKS)	0.67	20/15	2.34	1.92	18.80	103.70
2100-1	Auglis(ābols, banāns)	0.67	50/50	0.80	0.50	14.90	68.00
				6.89	5.12	52.00	285.70
KOPĀ: 100%				37.25	35.68	149.86	1072.37
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 128.7 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 39.9 grami		Piena produkti 462.5 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.

3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:



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>
Brokastis 27%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.13	4.19	24.86	157.67
05	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
941-1	Tēja piparmētru ar medu <i>(Medus dabīgs)</i>	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.84
				6.92	7.93	39.29	257.43
Pusdienas 48%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	3.36	24.34	147.65
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
103-1	Biešu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.39	2.02	2.69	30.52
802-2	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	90/150	5.59	3.12	21.86	139.55
				15.28	18.81	54.90	455.11
Launags 25%							
823-1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize)</i>	0.67	90/15	13.01	5.50	21.08	199.04
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				13.41	5.80	30.58	241.35
KOPĀ: 100%				35.61	32.54	124.77	953.89
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 72.5 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Pievienotais cukurs 5.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 254.6 grami			
Augļi un ogas 127.3 grami		Gala un zivs 40 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 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.34	4.04	14.84	113.86
96/11	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15	3.12	5.32	9.14	98.75
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.76	9.46	31.18	252.31
Pusdienas 41%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
199-4	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	0.67	30	0.37	1.53	3.13	28.95
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	0.67	30	0.52	1.53	1.66	20.34
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				16.60	18.61	37.30	412.08
Launags 34%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ogu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	4.45	1.88	32.00	164.51
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.19	9.62	50.45	341.43
KOPĀ: 100%				37.55	37.69	118.93	1005.82
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 220.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.6 grami		Kartupeļi 119.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 17 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 394.9 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. 3-6g. bērniem ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa/ Pavasara sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)


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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
91	Rudzu maize ar gurķiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.29	3.45	6.95	66.14
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.62	13.33	31.46	296.17
Pusdienas 37%							
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
416-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
155-1	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.42	0.83	0.72	12.24
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.47	13.17	42.59	376.98
Launags 33%							
1007-1	Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/20	8.19	12.35	34.32	286.32
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.20	8.79
2120/1	"Skolas" dārzenis	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				9.49	12.45	43.72	334.81
KOPĀ: 100%				35.58	38.95	117.77	1007.96
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 227.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Kartupeļi 212.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 94.2 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				36.5	36.22	127.83	1010.01
KOPĀ:				145.99	144.86	511.33	4040.04
Pievienotais sāls 3.11 grami		Dārzeni 649.2 grami					
Pievienotais cukurs 21.6 grami		Kartupeļi 391.5 grami		Siers, biezpiens 96 grami			
Augļi un ogas 363.7 grami		Gala un zivs 169.9 grami		Piena produkti 1206.2 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.