

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras sezona
Zeltrīti (8)

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska
 Mārupes novada
 pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
 vadītājas vietniece izglītības jomā

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/15	5.28	2.39	37.09	191.28
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.72	4.71	6.44	76.36
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	2.97	1.84	11.81	75.83
				9.97	8.94	55.34	343.47
Pusdienas 43%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/5	2.46	3.40	11.94	90.04
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	30	0.61	2.16	2.31	32.45
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.51	15.96	49.06	430.86
Launags 22%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
05-1	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
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.25	9.89	24.19	224.48
KOPĀ: 100%				33.73	34.79	128.59	998.81
Pievienotais sāls 0.75 grami Dārzeņi 150.9 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 59.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 110.7 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 214.6 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**3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras sezona****Zeltīti (8)**

Apstiprinu:


D. Lācīte-Daniševska
 Mārupes novada
 pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltīti"
 vadītājas vietniece izglītības jomā

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
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	6.46	5.36	26.33	169.05
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.89	9.00	36.80	251.28
Pusdienas 46%							
812-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/15	5.93	6.64	27.83	215.25
1217-1	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	1.04	2.01	17.44
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
				15.84	17.43	48.30	435.65
Launags 27%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
932-2	Tēja augļu (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
				10.86	9.77	28.01	253.80
KOPĀ: 100%				34.59	36.20	113.11	940.73
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 131 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 1.nedēļa / Vasaras sezona
Zeltrīti (8)

Apstiprinu:



D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Trešdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

(Alerģēni)

Brokastis		22%					
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	16.39	111.06
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15	2.52	3.94	10.62	89.35
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
				7.11	7.17	28.31	207.46
Pusdienas		42%					
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4	3.58	2.29	8.01	69.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.30	12.22	32.63	284.39
124-1	Gurķ, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.48	14.72	49.08	397.92
Launags		36%					
1024-8	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	7.30	6.34	48.71	280.69
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.70	6.64	61.20	334.98
KOPĀ:		100%		30.29	28.53	138.59	940.36
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 167.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 230 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 1.nedēļa / Vasaras sezona****Zeltrīti (8)****D. Lācīte-Daniševska**Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā**Ceturtdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.43	2.26	31.35	167.72
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				12.23	10.46	46.73	332.04
Pusdienas 44%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.98	5.03	8.51	94.00
405-1	Cūkgāļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)	0.67	80	8.05	13.13	4.62	169.91
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
139-1	Kīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.31	19.95	43.61	423.89
Launags 22%							
40	Rudzu maize ar biezpiena masu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30/30	5.37	2.40	13.49	104.52
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				6.97	2.65	37.78	211.56
KOPĀ: 100%				34.51	33.06	128.12	967.49
Pievienotais sāls 1.96 grami		Dārzeņi 165.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 160.7 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100.6 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 275.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

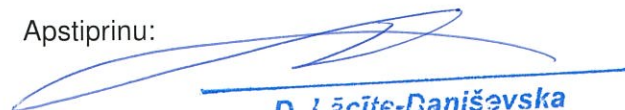
Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa / Vasaras sezona
Zeltrīti (8)

Apstiprinu:


D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
626-4	Prošas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.14	5.33	29.88	194.76
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				7.84	9.15	42.98	289.66
Pusdienas 39%							
909-3	Dārzenu zupa	0.67	150	3.13	6.70	7.09	101.98
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu 30	0.67	30	0.60	1.52	2.63	28.04
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.03	0.60	13.06
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
				15.93	21.35	42.66	426.48
Launags 34%							
835-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30/150	6.63	3.17	30.85	178.59
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.64	9.22	8.63	143.32
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.67	13.19	49.28	369.91
KOPĀ: 100%				36.44	43.69	134.92	1086.05
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 97.4 grami Siers, biezpiens 15 grami Pievienotais cukurs 4.2 grami Kartupeļi 25.8 grami Piena produkti 251.4 grami Augļi un ogas 109.7 grami Gala un zivs 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				33.91	35.25	128.67	986.69
KOPĀ:				169.56	176.27	643.33	4933.44
Pievienotais sāls 5.71 grami Dārzeņi 667.9 grami Siers, biezpiens 120 grami Pievienotais cukurs 40.3 grami Kartupeļi 305.9 grami Piena produkti 1102.6 grami Augļi un ogas 531 grami Gala un zivs 214.3 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

