

Ēdienkarte**3-6g.bērniem 2.nedēļa / vasaras sezona
Zeltrīti PII (8)****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 24%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS)	0.67	150/15	4.69	2.99	25.13	147.23
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.43	6.73	37.57	240.14
Pusdienas 44%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	9.44	7.24	34.39	276.13
125	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
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
				13.40	14.58	52.19	433.85
Launags 31%							
909-1	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
81	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.74	11.44	40.11	306.62
KOPĀ: 100%				29.57	32.75	129.87	980.61
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 160.6 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 29.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 247.6 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

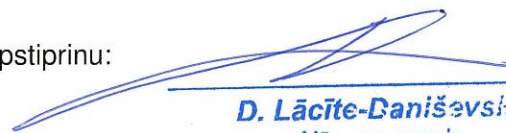
Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 2.nedēļa / vasaras sezona
Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:


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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.46	5.22	9.15	95.14
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.23	9.83	39.28	278.10
Pusdienas 45%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.33	4.33	7.45	80.93
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	70	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.27	1.34	24.60	121.35
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	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
46-1	Rupjmaize veidņu (Maize Veidņu(*A-01))	0.67	15	0.96	0.15	6.66	33.45
				13.60	16.80	46.79	391.19
Launags 22%							
317-5	Biezpiena masa ar cukuru/kanēli (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	95	9.96	9.07	6.41	157.20
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	0.19	3.33	0.97	34.84
913-2	Karkadē tēja (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				10.16	12.40	7.38	192.07
KOPĀ: 100%				30.99	39.03	93.45	861.36
Pievienotais sāls 1.08 grami		Dārzeņi 144.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 65 grami			
Augļi un ogas 11.7 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 145.6 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 2.nedēļa / vasaras sezona
Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	25.60	141.73
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				11.36	8.81	41.80	294.65
Pusdienas 44%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
468-2	Dārzenu sautējums ar vistas gaļu, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.79	11.24	19.27	206.75
177/1	Tomātu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.55	1.10	19.85
141-1	Ķīnas kāpostu -paprīku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
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
				13.81	19.56	39.54	387.05
Launags 23%							
051	Kliju maize ar krēmsieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/20	2.84	5.00	10.14	99.40
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.60	3.86	54.09
932-2	Tēja augļu	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
				4.26	8.90	26.49	207.78
KOPĀ: 100%				29.43	37.27	107.83	889.48
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeni 232 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 131.3 gramī		Siers, biezpiens 20 gramī			
Augļi un ogas 126.27 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 257.6 gramī			
(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 2.nedēļa / vasaras sezona
Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

D. Lācīte-Daniševska

Mārupes novads
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	5.78	10.19	1.57	124.06
82-1	Sviestmaize ar tomātiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4/20	1.92	3.86	10.87	87.20
912-4	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150	5.01	3.38	13.42	104.36
				12.71	17.43	25.86	315.62
Pusdienas 40%							
257-3	Rasoliņš ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-01), NPKS)	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*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
130-1	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.25	1.53	0.77	17.78
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.60	1.52	2.63	28.04
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
				16.32	16.39	50.89	445.66
Launags 32%							
1008-13	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	120/15	8.29	7.43	50.88	303.51
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.69	8.23	63.67	363.50
KOPĀ: 100%				37.72	42.05	140.42	1124.78
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 114.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 241.9 grami							
Augļi un ogas 109.7 grami Gala un zivs 40 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 2.nedēļa / vasaras sezona
Zeltrīti PII (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 23%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	3.95	3.20	19.02	120.69
25	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
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
				6.65	8.45	28.95	220.06
Pusdienas 39%							
365-1	Bērnu solanka veģetārā/krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.21	2.74	7.02	58.10
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Hīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	120	2.66	2.78	16.43	103.55
137-1	KĶīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	1.03	1.35	16.19
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
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
				18.40	14.80	41.65	378.44
Launags 39%							
335-5	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
33	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
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.74	8.65	64.34	381.51
KOPĀ: 100%				35.79	31.90	134.94	980.01
Pievienotais sāls 1.07 grami Dārzeņi 162.8 grami Pievienotais cukurs 2.4 grami Kartupeļi 133.8 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 111.4 grami Gala un zivs 55 grami Piena produkti 284.35 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.7	36.6	121.3	967.25
KOPĀ:				163.50	183.00	606.51	4836.24
Pievienotais sāls 5.02 grami Dārzeņi 815 grami Pievienotais cukurs 35.9 grami Kartupeļi 380.1 grami Siers, biezpiens 114.9 grami Augļi un ogas 459.07 grami Gala un zivs 215 grami Piena produkti 1177.05 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

D. Lācīte-Daniševska
Mārupes novads
pirmsskolas izglītības iestādes "Zaļā līdī"
vaļņīgas vienības izglītības joma