

Ēdienkarte

**3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
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 34%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.07	162.89
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
				11.30	8.75	47.27	315.81
Pusdienas 42%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.30	10.72	32.63	270.89
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.20	2.01	0.91	22.51
958	Dzeraimais 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
				13.36	14.82	48.56	385.37
Launags 23%							
96-1	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15	3.12	5.32	9.14	98.75
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	45	1.59	4.21	2.69	56.55
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
				5.11	10.33	24.62	215.29
KOPĀ: 100%				29.77	33.90	120.45	916.47
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 148.3 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Pievienotais cukurs 4.5 grami Kartupeļi 25.8 grami Piena produkti 252.6 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.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	15.69	108.27
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10/10	1.32	0.04	14.44	63.40
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				6.71	3.42	50.13	259.67
Pusdienas 51%							
434-4	Tefteļi krējuma mērcē (Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.03	0.93	14.33
136-1	Kīnas kāpostu-gurķu salāti	0.67	30	0.31	1.01	0.90	13.87
898-2	Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/30	0.75	10.50	20.10	178.80
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.20	23.12	56.99	521.40
Launags 24%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
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
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				9.73	13.47	18.17	243.06
KOPĀ: 100%				28.64	40.01	125.29	1024.13
Pievienotais sāls 0.8 gramī Dārzeņi 60 gramī Pievienotais cukurs 9.4 gramī Kartupeļi 0 gramī Siers, biezpiens 50 gramī Augļi un ogas 114 gramī Gala un zivs 43 gramī Piena produkti 157.1 gramī (Slipā 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.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

**3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona Zeltrīti PII (8)**

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 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.52	5.24	9.39	96.60
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.29	9.85	39.52	279.56
Pusdienas 36%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.94	2.88	16.34	108.59
471-1	Rudens dārzenu un gaļas sautējums, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.19	11.02	17.53	231.48
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
957-1	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
				13.87	14.06	43.05	387.39
Launags 38%							
1000-2	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/15	8.96	14.58	40.90	331.52
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				13.76	18.33	47.50	410.57
KOPĀ: 100%				34.92	42.24	130.07	1077.52
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 172.4 grami					
Pievienotais cukurs 6.4 grami		Kartupeļi 144.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 63.4 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 323.3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

**3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona Zeltrīti PII (8)**

Apstiprinu:


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 24%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150	3.90	4.12	21.67	141.15
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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.64	7.86	34.11	234.06
Pusdienas 50%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-2	Griķi ,vārīti	1	90	4.41	1.31	24.68	130.58
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	0.67	30	0.56	1.03	2.18	18.58
100-2	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.47	1.22	1.29	18.66
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				18.81	20.69	48.72	484.98
Launags 25%							
712-3	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	100/15	5.51	6.00	23.29	186.55
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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
				6.46	6.90	34.99	245.26
KOPĀ: 100%				30.91	35.45	117.82	964.30
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 223.1 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 101.2 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 85.2 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.nedēļa, 3-6g. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona Zeltrīti PII (8)

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 35%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.02	5.06	27.82	170.53
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.56	9.35	54.70	343.88
Pusdienas 41%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50	7.42	5.58	4.21	92.41
741	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	120/40	7.00	2.27	18.65	130.24
186-1	Burkānu - apelsīnu salāti	0.67	30	0.32	1.54	2.66	26.59
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.12	14.67	44.25	393.31
Launags 24%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	4.03	5.75	10.39	111.32
199-2	Dārzenų plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.04	11.80	26.23	237.26
KOPĀ: 100%				37.72	35.82	125.18	974.45
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 141.7 grami					
Pievienotais cukurs 8.4 grami		Kartupeļi 157.3 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 121.7 grami		Gaļa un zivs 70 grami		Piena produkti 289 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.39	37.48	123.76	991.37
KOPĀ:				161.96	187.42	618.81	4956.87
Pievienotais sāls 4.85 grami		Dārzeņi 745.5 grami					
Pievienotais cukurs 36.7 grami		Kartupeļi 353.1 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 510 grami		Gaļa un zivs 245 grami		Piena produkti 1107.2 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

