

Ēdienkarte**D. Lācīte-Daniševska**Mārupes novada
pirmsskolas izglītības iestādes "Zeltrīti"
vadītājas vietniece izglītības jomā**4.nedēļa, 1-2g. bērniem**
B//Rudens sezona Zeltrīti PII (8)**Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07))	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15	1.68	3.67	5.58	62.75
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.89	4.99	23.19	157.97
Pusdienas 50%							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	100	0.74	1.35	4.62	34.00
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	150	10.13	10.72	29.29	266.73
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.43	1.23	0.75	15.81
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.71	15.57	41.77	373.85
Launags 28%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
193	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				6.05	8.43	25.35	207.66
KOPĀ: 100%				23.65	28.99	90.31	739.48
Pievienotais sāls 1.69 grami		Dārzeņi 137.94 grami					
Pievienotais cukurs 4.88 grami		Kartupeļi 19.33 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 88.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 60 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

4.nedēļa, 1-2g. bērniem
B//Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

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 21%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	2.89	2.88	17.69	109.43
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	1	5/7	0.67	0.02	8.58	37.18
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
				3.56	2.90	28.27	154.59
Pusdienas 58%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	8.26	12.91	7.86	175.34
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20	0.35	3.22	1.36	35.79
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07))	1	60/100	3.80	2.10	15.83	97.96
				16.00	21.16	43.51	425.27
Launags 21%							
828	Biezpiens ar gurķiem (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	1	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10	0.86	0.23	4.71	25.60
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				10.38	5.22	14.58	157.37
KOPĀ: 100%				29.94	29.28	86.36	737.23
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 78 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 179 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.

4.nedēļa, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

4.nedēļa, 1-2g. bērniem
B//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 36%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/10	2.85	3.45	16.68	109.78
68	Baltmaize ar sviestu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
912-1	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07))	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
				8.21	9.88	36.46	269.47
Pusdienas 36%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.73	3.15	6.75	67.77
702	Dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	2.65	8.18	15.39	151.13
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
957-1	Dzērmais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				6.63	13.43	29.87	274.60
Launags 28%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				7.13	10.24	21.24	209.74
KOPĀ: 100%				21.97	33.55	87.57	753.81
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 206.4 grami Pievienotais cukurs 9 grami Kartupeļi 87.5 grami Siers, biezpiens 20 grami Augļi un ogas 66.5 grami Gala un zivs 10 grami Piena produkti 193 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

4.nedēļa, 1-2g. bērniem
B//Rudens sezona Zeltrīti PII (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 31%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.26	3.67	20.47	133.68
55	Saldskābmaize ar gurķiem (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/10	0.69	1.73	5.31	40.47
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	120	3.84	3.00	5.28	63.24
				8.79	8.40	31.06	237.39
Pusdienas 44%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.23	2.63	6.45	59.01
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
957-1	Dzeraimais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.63	16.10	35.59	331.17
Launags 25%							
1034	Burkānu plācenīši ar krējumu (Olas(*A-03) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS, Hīvmaize (*A-01), Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/10	5.16	7.59	21.04	178.54
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.16	7.59	23.04	186.53
KOPĀ: 100%				25.58	32.09	89.69	755.09
Pievienotais sāls 0.93 grami Dārzeņi 206.9 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 9.4 grami Kartupeļi 15 grami Piena produkti 202 grami							
Augļi un ogas 8.3 grami Gala un zivs 40 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.

Garais pasūtīj.

4.nedēļa, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**4.nedēļa, 1-2g. bērniem****B//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 28%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.43	2.80	16.67	105.60
55	Saldskābmaize ar gurķiem (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/10	0.57	1.71	4.30	35.63
911-4	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07))	1	100	2.59	1.63	8.82	60.49
				6.59	6.14	29.79	201.72
Pusdienas 43%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.89	3.46	7.34	74.40
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07))	1	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
966	Dzeramais ūdens ar cidonijām	1	100	0.04	0.04	0.55	2.70
				16.12	13.73	30.56	312.91
Launags 29%							
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	1	100	3.00	2.16	14.64	91.20
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	8/2/15	4.26	6.43	3.46	90.90
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				7.50	9.07	23.98	210.90
KOPĀ: 100%				30.21	28.94	84.33	725.53
Pievienotais sāls 0.716 grami		Dārzeņi 84.21 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 67.3 grami		Gala un zivs 45.83 grami		Piena produkti 281.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.27	30.57	87.65	742.23
KOPĀ:				131.35	152.85	438.26	3711.14
Pievienotais sāls 4.836 grami		Dārzeņi 700.45 grami					
Pievienotais cukurs 33.38 grami		Kartupeļi 211.83 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 308.6 grami		Gala un zivs 185.83 grami		Piena produkti 915.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

