

Ēdienkarte

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

D. Lācīte-Daniševska

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

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07))	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
14/1	Baltmaize ar krēmsieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15	2.50	5.48	8.32	93.61
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.29	7.45	34.63	235.85
Pusdienas 42%							
D319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.10	1.94	6.89	49.94
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	10.13	10.72	29.29	266.73
153-1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.43	1.23	0.75	15.81
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	30	0.61	2.16	2.31	32.45
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
98-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.46	16.22	46.39	402.00
Launags 33%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	154/50	6.68	9.18	6.78	141.87
193	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
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
				10.00	12.39	36.84	308.10
KOPĀ: 100%				30.75	36.06	117.86	945.95
Pievienotais sāls 2.22 grami		Dārzeņi 165.6 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 28.8 grami		Siers, biezpiens 22.4 grami			
Augļi un ogas 142.15 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 84.6 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

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

D. Lācīte-Daniševska

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģeni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.32	4.31	26.44	163.62
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10/10	1.32	0.04	14.44	63.40
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				5.64	4.35	43.87	239.00
Pusdienas 56%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmāize (*A-01))	0.67	60	8.26	12.91	7.86	175.34
704-6	Griķi, vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Kīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07))	0.67	90/150	5.68	3.13	23.65	146.31
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.62	24.39	66.51	568.00
Launags 20%							
828	Biezpiens ar gurķiem (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	90	9.27	4.31	2.01	93.22
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.72	0.46	9.42	51.20
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
				11.39	5.57	24.22	204.41
KOPĀ: 100%				37.65	34.31	134.60	1011.41
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 67 grami Pievienotais cukurs 7.5 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 60 grami Augļi un ogas 126.9 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 255.9 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.

4.nedēļa, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. 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 37%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	4.26	5.15	24.38	161.90
68	Baltmaize ar sviestu (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
912-1	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07))	0.67	150	4.08	2.75	12.19	90.07
				10.04	11.72	46.68	334.89
Pusdienas 35%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.04	4.61	10.06	100.17
702	Dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	2.65	8.18	15.39	151.13
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
957-1	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				8.27	14.93	35.79	319.64
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))	0.67	20/4/20/20	6.78	10.56	8.71	160.75
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
				7.98	10.76	31.70	260.74
KOPĀ: 100%				26.29	37.41	114.17	915.27
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 195.3 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 106 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 109.75 grami		Gala un zivs 14.9 grami		Piena produkti 219.6 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

4.nedēļa, 3-6g. 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 34%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.37	5.48	30.23	198.43
55	Saldskābmaize ar gurķiem (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.08	3.42	8.10	68.84
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.25	12.65	44.93	346.32
Pusdienas 40%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	0.67	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
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
				13.49	17.82	46.90	400.19
Launags 26%							
1034/2	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	150/15	7.73	11.37	27.04	249.83
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.73	11.37	30.03	261.82
KOPĀ: 100%							
				33.47	41.84	121.86	1008.33
Pievienotais sāls 1.26 grami Dārzeni 277 grami Pievienotais cukurs 8.9 grami Kartupeļi 22.4 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 11.5 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 270.6 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.

Garais pasūtīj.

4.nedēļa, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

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

D. Lācīte-Daniševska

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07), Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82%(*A-07), NPKS)	0.67	150/3	5.13	4.19	24.86	157.67
55	Saldskābmaize ar gurķiem (Maize saldskābā(*A-01) NPKS, Sviests 82%(*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.08	3.42	8.10	68.84
911-4	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07))	0.67	150	3.86	2.44	13.21	90.44
				10.07	10.05	46.17	316.95
Pusdienas 40%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu(*A-01) NPKS, Zivis fileja(*A-04), Rīvmaize(*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07))	0.67	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	30	0.44	1.53	2.87	26.96
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	1.64	2.01	22.84
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu(*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.56	16.43	46.18	417.42
Launags 29%							
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu(*A-01; 11), 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
				9.79	12.72	36.73	305.32
KOPĀ: 100%				39.42	39.20	129.08	1039.69
Pievienotais sāls 0.766 grami Dārzeņi 102.11 grami Pievienotais cukurs 7.3 grami Kartupeļi 134.4 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 110.05 grami Gala un zivs 45.83 grami Piena produkti 388.53 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				33.52	37.76	123.51	984.13
KOPĀ:				167.58	188.82	617.57	4920.65
Pievienotais sāls 5.796 grami Dārzeņi 807.01 grami Pievienotais cukurs 40.9 grami Kartupeļi 291.6 grami Siers, biezpiens 117.4 grami Augļi un ogas 500.35 grami Gala un zivs 190.73 grami Piena produkti 1219.23 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

