SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

Apstiprinu:

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

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā, t.sk. LAD produktus.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**32%**						
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu *(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	150/3	4.65	5.45	16.35	134.01
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2008	Prjaņiki *(Prjaņiki(*A-01,03,07))*	0.67	35	2.10	1.09	26.15	122.85
				12.75	**10.54**	**51.50**	**352.86**
Pusdienas	**39%**						
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu *(Putraimi miežu (*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)*	0.67	150/4/4	2.52	3.24	11.61	87.56
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-1	Makaroni, vārīti *(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)*	1	90	2.34	0.95	24.48	126.67
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *(Selerija sakne(*A-09))*	0.67	30	0.49	1.83	1.94	24.94
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.03	0.93	14.33
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)*	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.55	**15.66**	**50.45**	**432.29**
Launags	**28%**						
909-2	Jogurts dzeramais *(Jogurts NPKS(*A-07))*	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))*	0.67	20/4/20	6.20	9.10	9.45	148.92
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.35	**12.60**	**37.55**	**310.92**
KOPĀ:	**100%**			**36.65**	**38.80**	**139.50**	**1096.07**

Pievienotais sāls 1.8 grami | Dārzeni 117.8 grami

Pievienotais cukurs 2.6 grami | Kartupeļi 59.7 grami | Siers, biezpiens 20 grami

Augļi un ogas 109.9 grami | Gala un zivs 40 grami | Piena produkti 452.1 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.

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

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

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā, t.sk. LAD produktus.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**21%**						
1015	Olu kultenis *(Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)*	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
27	Graudu maize ar gurķiem *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				9.47	**14.82**	**11.19**	**221.45**
Pusdienas	**51%**						
257-3	Rasoļniks ar krējumu *(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)*	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
410	Cūkgaļas kotlete *(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))*	0.67	60	10.70	12.43	10.63	226.61
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzeņu mērce *(Piens 2%(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)*	0.67	30	0.81	1.58	2.32	26.78
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	30	0.60	1.52	2.63	28.04
125-1	Gurķi,svaigi (ripiņās)	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
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)*	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.13	**21.16**	**59.51**	**550.71**
Launags	**28%**						
327-4	Piena zupa ar rīsiem *(Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	180	3.95	2.95	19.02	118.46
08-3	Baltmaize ar ievārījumu *(Maize kviešu (*A-01) NPKS)*	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				6.89	**3.69**	**59.30**	**300.76**
KOPĀ:	**100%**			**37.49**	**39.67**	**130.00**	**1072.92**

Pievienotais sāls 1.88 grami | Dārzeni 110.7 grami
Pievienotais cukurs 5.3 grami | Kartupeļi 44.8 grami | Siers, biezpiens 0 grami
Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 52 grami | Piena produkti 132.7 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.

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

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

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā, t.sk. LAD produktus.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**25%**						
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci *(Piens 2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)*	0.67	150/20	5.12	2.07	23.31	132.55
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
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.86	**5.81**	**35.75**	**225.46**
Pusdienas	**46%**						
302-33	Biešu zupa ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	150/4	3.12	5.11	11.05	104.77
444-2	Vistas gaļas stroganovs *(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))*	0.67	80	6.57	10.57	4.76	135.46
747-1	Pērļu grūbas,vārītas *(Pērļu grūbas (*A-01) NPKS)*	1	90	2.31	0.73	22.77	106.85
130-1	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.25	1.53	0.77	17.78
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.35	1.53	1.28	20.95
963-1	Ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.81	**19.64**	**47.74**	**422.80**
Launags	**29%**						
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi *(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	0.67	100	11.15	5.62	8.59	141.26
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
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				13.29	**10.16**	**27.84**	**270.19**
KOPĀ:	**100%**			**33.96**	**35.61**	**111.33**	**918.45**

Pievienotais sāls 1.3 grami
Pievienotais cukurs 10 grami
Augļi un ogas 124.6 grami
Dārzeni 124.5 grami
Kartupeļi 37.3 grami
Gala un zivs 40 grami
Siers, biezpiens 75 grami
Piena produkti 138.6 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.

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

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

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā, t.sk. LAD produktus.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	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	16.39	111.06
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)*	1	20/15/20	2.72	3.88	10.48	90.17
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.31	**7.86**	**36.67**	**249.23**
Pusdienas	**54%**						
428-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	120	6.09	5.44	25.60	177.89
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
141-1	Ķīnas kāpostu -papriku salāti	0.67	30	0.30	1.50	0.94	18.45
878	"Abavas sniegs" *(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	0.67	70	1.63	9.58	9.86	132.20
898	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	17.60	71.34
914-2	"Skolas" kefīrs *(Kefīrs 2.5% (*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.46	**20.73**	**70.54**	**535.90**
Launags	**21%**						
634-1	Griķu biezputra ar krējumu *(Piens 2%(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	120/5	5.27	3.19	21.61	138.15
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
44	Rudzu maize ar sviestu *(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	15/4	1.13	3.43	6.43	63.32
934-1	Tēja kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.64	**6.65**	**28.82**	**205.71**
KOPĀ:	**100%**			**29.41**	**35.24**	**136.03**	**990.84**

Pievienotais sāls 1.7 grami | Dārzeni 131 grami
Pievienotais cukurs 7.55 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 15 grami
Augļi un ogas 100 grami | Gala un zivs 20 grami | Piena produkti 403.85 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.

SIA ANIVA

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

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

MK not. Nr. 172 nosaka piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā, t.sk. LAD produktus.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**37%**						
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu *(Piens 2%(*A-07))*	0.67	150/15	4.81	2.15	37.32	189.78
25	Graudu maize ar sviestu *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.54	**10.87**	**52.80**	**362.45**
Pusdienas	**37%**						
332-2	Sakņu zupa ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	150/4	3.43	3.82	8.72	83.79
501	Cepta zivs fileja *(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)*	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
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
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	30	0.99	0.85	3.01	24.59
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
				17.46	**12.47**	**45.48**	**363.45**
Launags	**26%**						
41-4	Rudzu maize ar olu *(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	30/4/50	7.79	9.33	13.19	175.47
199-2	Dārzeņu 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
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.40	**15.08**	**19.53**	**259.12**
KOPĀ:	**100%**			**39.40**	**38.42**	**117.81**	**985.02**

Pievienotais sāls 0.94 grami | Dārzeni 172.98 grami
Pievienotais cukurs 4.8 grami | Kartupeļi 159.2 grami | Siers, biezpiens 0 grami
Augļi un ogas 10 grami | Gala un zivs 55 grami | Piena produkti 352.1 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**35.38**	**37.55**	**126.93**	**1012.66**
KOPĀ:				**176.91**	**187.74**	**634.67**	**5063.30**

Pievienotais sāls 7.62 grami | Dārzeni 656.98 grami
Pievienotais cukurs 30.25 grami | Kartupeļi 301 grami | Siers, biezpiens 110 grami
Augļi un ogas 444.5 grami | Gala un zivs 207 grami | Piena produkti 1479.35 grami

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.