SIA ANIVA

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
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	**31%**						
601-4	4graudu biezputra ar sviestu *(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	150/3	6.02	5.06	25.63	161.75
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.49	**12.71**	**42.24**	**328.69**
Pusdienas	**41%**						
334-3	Siera-dārzeņu zupa *(Krēmsiers)*	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce *(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-2	Griķi ,vārīti	1	90	4.41	1.31	24.68	130.58
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.50	1.53	2.07	22.51
957-1	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
				15.12	**18.28**	**46.57**	**437.70**
Launags	**28%**						
1025	Vārīta ola *(Olas(*A-03) NPKS)*	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
25-1	Graudu maize ar sviestu *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.37	**14.76**	**28.84**	**297.10**
KOPĀ:	**100%**			**38.98**	**45.75**	**117.65**	**1063.49**

Pievienotais sāls 1.05 grami | Dārzeni 172.4 grami

Pievienotais cukurs 4.8 grami | Kartupeļi 44.8 grami | Siers, biezpiens 14.9 grami

Augļi un ogas 110.7 grami | Gala un zivs 40 grami | Piena produkti 302.6 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

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
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, tsk. LAD produktus.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**26%**						
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07))	0.67	150/20	4.90	2.15	32.49	169.08
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.60	**5.97**	**42.60**	**252.01**
Pusdienas	**51%**						
303-5	Boršč̌s ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.36	3.84	9.75	87.61
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	0.67	30	0.49	1.83	1.84	24.54
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.99	0.85	3.01	24.59
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
				17.49	**20.35**	**61.40**	**498.46**
Launags	**23%**						
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.99	**8.56**	**22.39**	**226.96**
KOPĀ:	**100%**			**36.08**	**34.88**	**126.39**	**977.43**

Pievienotais sāls 0.81 grami | Dārzeni 151.48 grami

Pievienotais cukurs 10 grami | Kartupeļi 22.4 grami | Siers, biezpiens 70 grami

Augļi un ogas 115.1 grami | Gala un zivs 50 grami | Piena produkti 125.8 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

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//

Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII

Apstiprinu:

D. Lācīte-Danišovska

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	**30%**						
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu *(Piens 2%(*A-07))*	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
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
922-2	Piens *(Piens 2.5% (*A-07))*	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.20	**10.27**	**48.44**	**339.43**
Pusdienas	**44%**						
312-4	Frikadeļu zupa *(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-2	Makaroni ar sieru *(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))*	1	150/15	6.60	9.04	34.95	272.90
175-6	Tomāti ar dillēm	0.67	30	0.34	0.06	1.16	6.57
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
				16.32	**20.32**	**54.63**	**496.68**
Launags	**25%**						
2010	Smalkmaizīte *(Smalkmaizīte(*A-01,03))*	0.67	60	6.48	6.78	37.02	222.60
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.88	**7.58**	**49.81**	**282.59**
KOPĀ:	**100%**			**35.40**	**38.17**	**152.88**	**1118.70**

Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeni 73.2 grami

Pievienotais cukurs 4.5 grami | Kartupeļi 59.7 grami | Siers, biezpiens 15 grami

Augļi un ogas 109.7 grami | Gala un zivs 34.3 grami | Piena produkti 251.6 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

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
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	**24%**						
1017-2	Omlete *(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07))*	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maize ar gurķiem *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	20/4/20	2.46	5.22	9.15	95.14
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.59	**14.90**	**13.66**	**237.18**
Pusdienas	**43%**						
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu *(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	0.67	150/4	3.30	3.60	6.39	71.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)*	0.67	80	6.54	8.00	2.73	130.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas *(Pērļu grūbas (*A-01) NPKS)*	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.37	1.03	2.66	22.72
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.02	1.24	15.32
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
48	Saldskābmaize *(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)*	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				14.95	**14.87**	**55.38**	**439.30**
Launags	**33%**						
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu *(Piens 2%(*A-07))*	0.67	150/15	4.81	2.15	37.25	189.51
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				11.53	**6.27**	**58.25**	**338.31**
KOPĀ:	**100%**			**37.07**	**36.04**	**127.29**	**1014.79**

Pievienotais sāls 1.76 grami | Dārzeni 144.2 grami

Pievienotais cukurs 5.4 grami | Kartupeļi 20.9 grami | Siers, biezpiens 0 grami

Augļi un ogas 71.8 grami | Gala un zivs 40 grami | Piena produkti 328 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

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

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā

t.sk. LAD produktus.

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**34%**						
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
1110-1	Kliju maize ar tomātiem *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	0.67	20/4/15	1.90	3.77	10.02	84.13
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.55	**13.22**	**35.37**	**314.14**
Pusdienas	**46%**						
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci *(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-*	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166-1	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	2.03	1.89	25.93
150	Paprika (šķēlēs)	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
872-6	Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli *(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))*	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.22	**11.03**	**67.58**	**423.05**
Launags	**20%**						
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
2108.2	Graužamburkāni	0.67	60	0.78	0.06	4.32	23.82
938-2	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	12.01
				6.42	**9.28**	**15.94**	**179.15**
KOPĀ:	**100%**			**32.19**	**33.53**	**118.89**	**916.34**

Pievienotais sāls 0.5 grami
Pievienotais cukurs 11.9 grami
Augļi un ogas 0.5 grami
Dārzeni 139 grami
Kartupeļi 123.4 grami
Gala un zivs 50 grami
Siers, biezpiens 15 grami
Piena produkti 366.4 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**35.94**	**37.67**	**128.62**	**1018.15**
KOPĀ:	**179.72**	**188.37**	**643.10**	**5090.75**

Pievienotais sāls 4.92 grami
Pievienotais cukurs 36.6 grami
Augļi un ogas 407.8 grami
Dārzeni 680.28 grami
Kartupeļi 271.2 grami
Gala un zivs 214.3 grami
Siers, biezpiens 114.9 grami
Piena produkti 1374.4 grami

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.