SIA ANIVA

Ēdienkarte

3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
12.10.26

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	**20%**						
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu *(Piens 2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)*	1	100/10	3.38	1.35	20.77	108.94
05-1	Kliju maize ar sviestu *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.25	**3.22**	**27.50**	**157.39**
Pusdienas	**58%**						
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	0.90	1.28	4.48	32.78
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	10.30	10.72	32.63	270.89
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.20	2.01	0.91	22.51
914-2	"Skolas" kefīrs *(Kefīrs 2.5% (*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				18.53	**18.18**	**52.96**	**453.46**
Launags	**22%**						
96-1	Graudu maize ar krēmsieru *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Krēmsiers)*	1	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.01	**8.45**	**20.59**	**176.85**
KOPĀ:	**100%**			**26.79**	**29.85**	**101.05**	**787.70**

Pievienotais sāls 0.91 grami | Dārzeni 125.78 grami | Siers, biezpiens 15 grami
Pievienotais cukurs 5 grami | Kartupeļi 17.33 grami | Piena produkti 268 grami
Augļi un ogas 106.5 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.

SIA ANIVA

Ēdienkarte

3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

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

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
12.10.26.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**21%**						
326-2	Piena zupa ar nūdelēm *(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	120	2.81	2.13	10.52	72.53
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu *(Sausmaizīte *A-01))*	1	5/7	0.67	0.02	8.58	37.18
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				3.88	**2.95**	**28.90**	**157.71**
Pusdienas	**52%**						
434-4	Tefteļi krējuma mērcē *(Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)*	1	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
713-6	Makaroni, vārīti *(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)*	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
136-1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	30	0.31	1.01	0.90	13.87
898-2	Ogu sīrupa ķīselis ar putukrējumu *(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	1	100/15	0.37	5.25	13.38	102.89
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.68	**17.49**	**40.12**	**392.63**
Launags	**27%**						
856	Biezpiena masa ar ogu mērci *(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))*	1	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)*	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
				8.86	**11.60**	**13.45**	**202.60**
KOPĀ:	**100%**			**23.42**	**32.04**	**82.47**	**752.94**

Pievienotais sāls 0.72 grami | Dārzeni 60 grami
Pievienotais cukurs 8.33 grami | Kartupeļi 0 grami | Siers, biezpiens 50 grami
Augļi un ogas 114 grami | Gala un zivs 43 grami | Piena produkti 110 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

3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
12.10.26.

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	**22%**						
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu *(Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
27-1	Graudu maize ar tomātiem *(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	10/2/10	1.26	2.62	4.70	48.30
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.45	**5.70**	**24.86**	**170.62**
Pusdienas	**43%**						
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	100/3	1.97	2.04	10.93	73.64
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	150/10	8.94	11.08	15.76	220.40
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
957-1	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.25	**13.23**	**33.65**	**329.63**
Launags	**36%**						
1000-3	Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu *(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	80/10	4.82	7.15	23.88	179.68
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.82	**11.15**	**32.88**	**275.68**
KOPĀ:	**100%**			**27.52**	**30.08**	**91.39**	**775.93**

Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeni 154.26 grami

Pievienotais cukurs 6 grami | Kartupeļi 121.6 grami | Siers, biezpiens 0 grami

Augļi un ogas 34.5 grami | Gala un zivs 40 grami | Piena produkti 313 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

3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

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

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
12.10.26

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**18%**						
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli *(Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	100	2.62	2.74	14.48	94.33
05	Kliju maize ar sviestu *(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.32	**4.56**	**20.27**	**137.66**
Pusdienas	**51%**						
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	100/3	1.26	2.18	4.99	43.15
410	Cūkgaļas kotlete *(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))*	1	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-9	Griķi ,vārīti	1	50	2.45	0.73	13.71	72.53
554-2	Piena mērce *(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))*	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
100-2	Balto redīsu-burkānu salāti ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	30	0.47	1.22	1.29	18.66
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				15.97	**18.85**	**34.46**	**399.66**
Launags	**31%**						
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
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.24	**6.86**	**34.23**	**240.98**
KOPĀ:	**100%**			**25.53**	**30.27**	**88.96**	**778.30**

Pievienotais sāls 0.966 grami | Dārzeni 166.4 grami

Pievienotais cukurs 5.5 grami | Kartupeļi 17 grami | Siers, biezpiens 15 grami

Augļi un ogas 101.2 grami | Gala un zivs 52 grami | Piena produkti 59 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

3.nedēļa, 1-2g. bērniem / Rudens sezona (sk.progr.) Zeltrīti PII (8)

Apstiprinu:

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

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
2026.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**36%**						
601-4	4graudu biezputra ar sviestu *(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	100/2	4.03	3.92	18.70	119.26
08	Baltmaize ar ievārījumu *(Maize kviešu (*A-01) NPKS)*	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))*	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.33	**8.32**	**42.06**	**282.56**
Pusdienas	**41%**						
302-33	Biešu zupa ar krējumu *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	100/2	2.13	3.47	7.74	72.09
501	Cepta zivs fileja *(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)*	1	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))*	1	80/40	6.19	2.23	12.72	102.09
186-1	Burkānu - apelsīnu salāti	1	30	0.32	1.54	2.66	26.59
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize *(Maize rudzu (*A-01) NPKS)*	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.86	**12.93**	**32.13**	**318.04**
Launags	**23%**						
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) *(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)*	1	20/4/15	3.33	5.17	10.32	103.02
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce *(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)*	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				4.64	**9.20**	**20.28**	**184.36**
KOPĀ:	**100%**			**32.83**	**30.45**	**94.47**	**784.96**

Pievienotais sāls 0.71 grami | Dārzeni 100.4 grami
Pievienotais cukurs 5.8 grami | Kartupeļi 105 grami | Siers, biezpiens 30 grami
Augļi un ogas 78.5 grami | Gala un zivs 65 grami | Piena produkti 298.66 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:				**27.22**	**30.54**	**91.67**	**775.97**
KOPĀ:				**136.09**	**152.69**	**458.34**	**3879.83**

Pievienotais sāls 4.206 grami | Dārzeni 606.84 grami
Pievienotais cukurs 30.63 grami | Kartupeļi 260.93 grami | Siers, biezpiens 110 grami
Augļi un ogas 434.7 grami | Gala un zivs 240 grami | Piena produkti 1048.66 grami

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.