SIA ANIVA

# Ēdienkarte

***4.nedēļa, 3-6g. bērniem***

***B//Rudens sezona Zeltrīti PII (8)***

Apstiprinu:

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

Apstipr

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%** | | | | | | |
| 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 |
| 923 | "Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | **13.29** | **11.45** | **40.64** | **319.86** |
| **Pusdienas** | **40%** | | | | | | |
| 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 |
| 38-2 | 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** | **27%** | | | | | | |
| 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 |
| 2120 | "Skolas"auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | **9.20** | **12.99** | **26.64** | **268.10** |
| **KOPĀ:** | **100%** | | | **35.95** | **40.66** | **113.67** | **989.96** |

Pievienotais sāls 2.22 grami | Dārzeni 165.6 grami

Pievienotais cukurs 4.2 grami | Kartupeļi 28.8 grami | Siers, biezpiens 22.4 grami

Augļi un ogas 142.15 grami | Gala un zivs 40 grami | Piena produkti 284.6 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*

***4.nedēļa, 3-6g. bērniem***

***B//Rudens sezona 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.

**Otrdiena**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | 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, Rīvmaize (*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 | Ķīnas 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 |
| 2120 | "Skolas"auglis | 1 | 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 | Dārzeni 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.

SIA ANIVA

# Ēdienkarte

***4.nedēļa, 3-6g. bērniem***

***B//Rudens sezona Zeltrīti PII (8)***

Apstiprinu:

12.10.26.

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

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** | **35%** | | | | | | |
| 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 |
| 923 | "Skolas" piens *(Piens skolas(*A-07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | **13.45** | **12.90** | **47.33** | **363.27** |
| **Pusdienas** | **39%** | | | | | | |
| 303-5 | Boršču 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 | Dārzeņu 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** | **25%** | | | | | | |
| 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%** | | | **34.67** | **42.09** | **124.26** | **1025.28** |

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 320.6 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

***4.nedēļa, 3-6g. bērniem***

***B//Rudens sezona Zeltrīti PII (8)***

Apstiprinu:

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
15.10.26.

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** | **37%** | | | | | | |
| 604-4 | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu<br>*(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)* | 0.67 | 150/15 | 4.26 | 5.15 | 24.38 | 161.90 |
| 68 | Baltmaize ar sviestu<br>*(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)* | 0.67 | 20/4 | 1.70 | 3.82 | 10.11 | 82.92 |
| 923 | "Skolas" piens<br>*(Piens skolas(*A-07))* | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | **11.96** | **12.97** | **43.49** | **340.82** |
| **Pusdienas** | **35%** | | | | | | |
| 345-3 | Vistas gaļas zupa ar krējumu<br>*(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)* | 0.67 | 150/4 | 4.04 | 4.61 | 10.06 | 100.17 |
| 702 | Dārzeņu ragu ar krējumu<br>*(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<br>*(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<br>*(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%** | | | **28.21** | **38.66** | **110.98** | **921.20** |

Pievienotais sāls 0.75 grami
Pievienotais cukurs 4 grami
Augļi un ogas 109.75 grami
Dārzeni 195.3 grami
Kartupeļi 106 grami
Gala un zivs 14.9 grami
Siers, biezpiens 20 grami
Piena produkti 299.6 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*

***4.nedēļa, 3-6g. bērniem***
***B//Rudens sezona 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.

**Piektdiena**

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums *(Alergēni)* | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | **31%** | | | | | | |
| 611-4 | Kviešu biezputra ar sviestu *(Piens 2%(*A-07), Kviešu putraimi(*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 |
| 2120 | "Skolas"auglis | 1 | 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 | Dārzeni 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:** | | | | **35.18** | **38.98** | **122.52** | **997.51** |
| **KOPĀ:** | | | | **175.90** | **194.92** | **612.59** | **4987.54** |

Pievienotais sāls 5.796 grami | Dārzeni 807.01 grami
Pievienotais cukurs 31.9 grami | Kartupeļi 291.6 grami | Siers, biezpiens 117.4 grami
Augļi un ogas 500.35 grami | Gala un zivs 190.73 grami | Piena produkti 1549.23 grami

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.