

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona
MK (8)****11.09.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 25%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.75	1.82	4.09	36.74
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	2.29	1.43	6.36	47.60
				7.07	7.17	27.65	197.61
Pusdienas 51%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-8	Griķi ,vārīti	1	80	3.92	1.17	21.94	116.06
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.14	16.26	44.71	404.35
Launags 24%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2113-4	Auglis(melone)	1	60	0.36	0.00	5.46	23.28
				8.25	10.16	14.01	186.01
KOPĀ: 100%				28.46	33.59	86.37	787.97
	Pievienotais sāls 0.668 grami		Dārzeņi 126.5 grami				
	Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 10 grami		
	Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 138.66 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona
MK (8)

12.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 21%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/15	3.28	1.44	20.73	109.09
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.96	3.30	26.78	153.22
Pusdienas 56%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.26	2.63	6.54	59.35
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	1	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	80	2.11	1.83	21.39	112.14
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL)</i>	1	50	0.69	2.54	2.92	35.56
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.18	18.04	51.60	422.57
Launags 23%							
330-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.61	1.72	5.05	39.06
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				11.70	6.20	14.35	171.88
KOPĀ: 100%				29.84	27.54	92.73	747.67
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 70.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 87 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona
MK (8)

13.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 18%							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.67	9.08	7.59	142.60
Pusdienas 54%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	3.47	4.30	57.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01) NPKS)</i>	1	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
118	Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.63	3.55	5.44	58.47
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				12.31	16.83	48.27	418.68
Launags 27%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins)</i>	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
2115-2	Auglis(persiks)	1	60	0.54	0.06	5.70	25.50
				4.79	9.75	25.78	209.37
KOPĀ: 100%				23.77	35.66	81.64	770.65
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 106.7 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 14 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 62.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 148 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona
MK (8)****14.09.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 33%							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				8.47	8.49	33.29	246.79
Pusdienas 46%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	90/15	5.69	5.20	24.49	179.75
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.23	11.67	45.46	351.28
Launags 21%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				4.22	8.09	16.39	155.97
KOPĀ: 100%				24.92	28.25	95.14	754.04
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 107.54 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 191 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona
MK (8)**

15.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 24%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/4	3.11	3.40	10.94	87.45
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.81	1.84	4.17	37.48
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	100	2.82	2.50	4.73	52.70
				6.74	7.74	19.84	177.63
Pusdienas 46%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald.)</i>	1	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.73	3.05	2.83	38.73
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	21.75	110.85
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.56	10.87	47.98	333.12
Launags 30%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
938-2	Tēja kumelīšu		100	0.01	0.00	2.00	8.01
				6.44	11.28	22.44	219.88
KOPĀ: 100%				24.74	29.89	90.26	730.63
	Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 61 grami				
	Pievienotais cukurs 8.1 grami		Kartupeļi 82.66 grami			Siers, biezpiens 15 grami	
	Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami			Piena produkti 218.7 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:				26.35	30.99	89.23	758.19
KOPĀ:				131.73	154.93	446.14	3790.96
	Pievienotais sāls 4.548 grami		Dārzeņi 510.54 grami				
	Pievienotais cukurs 26.2 grami		Kartupeļi 181.66 grami			Siers, biezpiens 110 grami	
	Augļi un ogas 253.2 grami		Gala un zivs 218 grami			Piena produkti 783.36 grami	

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.