

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 29%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	3.41	2.14	9.51	71.16
				<b>10.90</b>	<b>11.67</b>	<b>42.76</b>	<b>311.28</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-5	Griķi ,vārīti	1	110	5.39	1.60	30.17	159.59
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.72</b>	<b>18.56</b>	<b>62.13</b>	<b>507.58</b>
<b>Launags 23%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	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>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
934-2	Tēja-kumelīšu ( bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2113-4	Auglis(melone)	0.67	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				<b>9.30</b>	<b>12.47</b>	<b>20.67</b>	<b>238.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.92</b>	<b>42.70</b>	<b>125.56</b>	<b>1057.16</b>
	Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 143.6 grami				
	Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 208.1 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 3-6 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>
<b>Brokastis 25%</b>							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/20	4.90	2.15	30.99	163.10
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>6.18</b>	<b>5.83</b>	<b>41.57</b>	<b>244.71</b>
<b>Pusdiens 54%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.39	3.84	9.85	88.00
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	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	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL)</i>	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.72</b>	<b>20.21</b>	<b>71.54</b>	<b>533.87</b>
<b>Launags 22%</b>							
330-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>12.29</b>	<b>7.96</b>	<b>20.40</b>	<b>214.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.19</b>	<b>34.00</b>	<b>133.51</b>	<b>993.34</b>
	Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 140.2 gramī				
	Pievienotais cukurs 10.9 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 70 gramī		
	Augļi un ogas 115.4 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 121.6 gramī		
	<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 3-6 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>
<b>Brokastis 20%</b>							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>10.02</b>	<b>14.42</b>	<b>11.51</b>	<b>221.53</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01) NPKS)</i>	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.63	3.55	5.44	58.47
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				<b>14.82</b>	<b>18.85</b>	<b>68.10</b>	<b>527.18</b>
<b>Launags 33%</b>							
2019/1	Mafins <i>(Mafins)</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2115-2	Auglis(persiks)	0.67	100	0.90	0.10	9.50	42.50
				<b>6.87</b>	<b>17.23</b>	<b>45.39</b>	<b>362.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.71</b>	<b>50.50</b>	<b>125.00</b>	<b>1111.52</b>
	Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 135.2 grami				
	Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 20.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 102.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 188.4 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>						

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 32%</b>							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				<b>11.20</b>	<b>10.16</b>	<b>46.57</b>	<b>326.63</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	120/15	6.84	5.79	36.53	243.12
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.34</b>	<b>15.56</b>	<b>66.96</b>	<b>495.56</b>
<b>Launags 20%</b>							
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>4.91</b>	<b>10.72</b>	<b>22.19</b>	<b>205.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.45</b>	<b>36.44</b>	<b>135.72</b>	<b>1027.66</b>
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 160.2 gramī					
Pievienotais cukurs 4.5 gramī		Kartupeļi 59.7 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 49.3 gramī		Piena produkti 253.1 gramī			
<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 3-6 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>
<b>Brokastis 30%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				<b>10.41</b>	<b>13.69</b>	<b>31.30</b>	<b>292.89</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
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>	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	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	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>	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>13.13</b>	<b>12.05</b>	<b>66.93</b>	<b>427.93</b>
<b>Launags 27%</b>							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>7.11</b>	<b>12.55</b>	<b>29.42</b>	<b>261.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.65</b>	<b>38.29</b>	<b>127.65</b>	<b>982.78</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 10.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 317.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.18</b>	<b>40.39</b>	<b>129.49</b>	<b>1034.49</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>165.92</b>	<b>201.93</b>	<b>647.44</b>	<b>5172.46</b>
Pievienotais sāls 3.7 grami		Dārzeņi 650.2 grami					
Pievienotais cukurs 35.8 grami		Kartupeļi 271.2 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 418.2 grami		Gala un zivs 229.3 grami		Piena produkti 1088.6 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.