

Ēdienkarte**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****25.09.2023**

<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%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
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
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.10	5.60	33.40	210.36
Pusdienas 50%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.43	3.82	8.72	83.79
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
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	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.96	13.69	57.48	446.13
Launags 27%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	0.67	30	2.03	3.80	20.87	125.88
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.94	10.11	30.47	240.47
KOPĀ: 100%				26.00	29.40	121.35	896.96
Pievienotais sāls 1.97 grami		Dārzeņi 121.3 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 29.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 86.6 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**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****26.09.2023**

<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%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.62	5.53	40.81	238.36
Pusdienas 55%							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārtīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
				19.38	26.28	55.75	534.39
Launags 20%							
828	Biezpiens ar gurķiem <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	0.67	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				35.97	37.47	118.40	966.12
	Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 55 gramī				
	Pievienotais cukurs 9.3 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī		
	Augļi un ogas 113.4 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 257.9 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**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****27.09.2023**

<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 35%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	4.29	5.17	24.99	164.66
68	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
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.08	2.75	11.69	88.08
				9.65	11.60	44.27	322.36
Pusdienas 42%							
D319/2	Veģetārā soļanka/ krējums <i>(Krējums skābais 20%(*A-07))</i>	0.67	150/4	1.37	4.55	8.18	79.80
702	Dārzenu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	200/20	2.95	12.39	14.88	191.79
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.33	3.02	1.50	34.47
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				5.55	20.08	44.08	390.98
Launags 23%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.81	10.92	20.03	208.94
KOPĀ: 100%				22.01	42.60	108.38	922.28
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 313 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 36.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 230.6 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**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****28.09.2023**

<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 28%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.62	10.06	41.22	294.52
Pusdienas 38%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	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
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.16	17.81	45.67	395.53
Launags 34%							
2019	Mafins <i>(Mafins)</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.37	17.43	45.39	362.61
KOPĀ: 100%				28.15	45.30	132.28	1052.66
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 252.6 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**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****29.09.2023**

<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 35%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.13	5.01	24.87	165.10
96/11	Graudu maīze ar krēmsieru, tomātu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/20	2.77	4.88	7.75	87.38
922	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				12.13	13.64	39.71	331.53
Pusdienas 46%							
340-4	Svaīgu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
510-1	Zivju kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Hīvmaīze (*A-01),NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.91	14.84	55.47	435.35
Launags 19%							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
833-2	Cepts ābols ar kanēli, cukuru	0.67	100	0.42	0.84	13.32	62.57
				4.17	3.54	31.62	176.57
KOPĀ: 100%				35.21	32.02	126.80	943.45
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 132.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 129.9 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 105.4 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 413.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				29.47	37.36	121.44	956.29
KOPĀ:				147.34	186.79	607.21	4781.47
Pievienotais sāls 5.37 grami		Dārzeņi 770.3 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Kartupeļi 224.4 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 460.9 grami		Gala un zivs 185 grami		Piena produkti 1241.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.