

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****23.09.2024**

<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%(*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 49%							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	150	1.70	2.06	11.14	71.10
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
				12.23	11.93	59.90	433.44
Launags 27%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*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-01,03,05,06,07,08,11))</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%				24.27	27.64	123.77	884.27
Pievienotais sāls 2.07 grami		Dārzeņi 116.43 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 52.71 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 31.48 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 82.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****24.09.2024**

<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%							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
66-3	Sausmaizīte ar ievārijumu <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	10/14	1.34	0.04	17.16	74.36
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.66	5.17	43.61	245.42
Pusdienas 56%							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*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%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.49	26.43	62.15	567.99
Launags 19%							
828	Biezpiens ar gurķiem <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vajpiena 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	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				37.12	37.26	127.60	1006.78
	Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami				
	Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami		
	Augļi un ogas 113.4 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 257.9 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****25.09.2024**

<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), NPKS, Piens 2%(*A-U/) 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%(*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%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/4	4.08	4.62	10.12	100.62
702	Dārzenu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	200/20	2.50	12.16	11.21	169.06
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
				7.81	19.92	42.35	389.07
Launags 23%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), 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%				24.27	42.44	106.65	920.37
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 232.2 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 56.25 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 15 grami		Piena produkti 230.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****26.09.2024**

<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%(*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 20%(*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)BL, 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 (*A-01))</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922	Piens <i>(Piens 2.5% (*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

Apstiprinu _____

**4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona
(8)****27.09.2024**

<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 31%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*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 maize ar krēmsieru, tomātu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/20	2.77	4.88	7.75	87.38
922	Piens <i>(Piens 2.5%(*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				12.13	13.64	39.71	331.53
Pusdienas 42%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/4	4.32	5.11	10.98	110.58
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Hīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*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 maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.27	15.79	57.62	459.31
Launags 27%							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
23/1	Cepta tostermaize ar kanēli <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	1.75	9.02	11.06	133.69
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.90	12.52	39.16	295.69
KOPĀ: 100%				37.30	41.95	136.49	1086.53
Pievienotais sāls 0.666 grami		Dārzeņi 97.41 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Kartupeļi 134.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 45.83 grami		Piena produkti 422.13 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.22	38.92	125.36	990.12
KOPĀ:				151.11	194.59	626.79	4950.61
Pievienotais sāls 5.336 grami		Dārzeņi 649.14 grami					
Pievienotais cukurs 34 grami		Kartupeļi 265.86 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 455.58 grami		Gala un zivs 190.83 grami		Piena produkti 1245.83 grami			