

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**Pirmdiena**

<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>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.11	3.65	10.83	89.08
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>8.30</b>	<b>6.87</b>	<b>25.01</b>	<b>196.06</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/3	1.68	2.29	7.98	60.50
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	80	2.08	0.85	21.76	112.61
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</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
				<b>11.15</b>	<b>14.12</b>	<b>44.96</b>	<b>382.69</b>
<b>Launags 27%</b>							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	100	2.50	1.80	12.20	76.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	8/2/15	4.04	5.84	3.79	86.34
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.94</b>	<b>8.44</b>	<b>25.79</b>	<b>210.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.39</b>	<b>29.43</b>	<b>95.76</b>	<b>789.09</b>
Pievienotais sāls 0.89 grami		Dārzeņi 93.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 318.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**Otrdiena**

<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 17%</b>							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	3.87	6.81	1.02	82.77
27	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	1.00	2.42	3.72	41.31
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>4.87</b>	<b>9.23</b>	<b>6.74</b>	<b>132.07</b>
<b>Pusdienas 56%</b>							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	1	100/3	2.19	2.74	8.13	67.54
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaīze (*A-01))</i>	1	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
569-2	Piena -dārzenu mērce <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	20	0.54	1.05	1.53	17.75
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.94	0.04	4.28	23.62
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				<b>17.31</b>	<b>17.63</b>	<b>43.03</b>	<b>435.07</b>
<b>Launags 27%</b>							
835-1	Kellogs <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))</i>	1	25	1.80	0.15	19.93	88.15
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				<b>7.02</b>	<b>3.27</b>	<b>38.68</b>	<b>212.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.20</b>	<b>30.13</b>	<b>88.45</b>	<b>780.09</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 84.03 grami					
Pievienotais cukurs 4.06 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 185 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**Trešdiena**

<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>							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	3.42	1.39	15.48	88.13
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>9.66</b>	<b>8.13</b>	<b>31.68</b>	<b>241.05</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	2.09	3.47	7.55	71.27
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	80	6.57	10.57	4.72	135.24
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	50	0.66	2.56	2.63	34.72
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				<b>11.63</b>	<b>17.33</b>	<b>45.67</b>	<b>380.58</b>
<b>Launags 22%</b>							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	8.28	5.52	8.23	124.34
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.68</b>	<b>6.32</b>	<b>18.03</b>	<b>172.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.97</b>	<b>31.78</b>	<b>95.38</b>	<b>793.98</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 94.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.8 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 254 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**Ceturtdiena**

<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 22%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	120	2.81	2.95	10.48	79.64
25/1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2108	Grauzāmburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				<b>4.93</b>	<b>7.70</b>	<b>19.12</b>	<b>168.22</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	1	120	6.09	5.44	25.60	177.89
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
878	"Abavas sniegš" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	70	1.63	9.58	9.78	131.83
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.02	4.98	20.08
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				<b>8.87</b>	<b>15.22</b>	<b>47.29</b>	<b>364.70</b>
<b>Launags 31%</b>							
1131-22	Formas maīze ar biezpienu un zaļumiem <i>(Maīze Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100	7.79	2.73	27.59	176.62
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
934-1	Tēja kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.43</b>	<b>3.56</b>	<b>40.17</b>	<b>236.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.23</b>	<b>26.48</b>	<b>106.58</b>	<b>769.75</b>
	Pievienotais sāls 0.696 grami		Dārzeņi 136 grami				
	Pievienotais cukurs 8.373 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 119.75 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>						

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma,

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**Piektdiena**

<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 35%</b>							
609-4	Kukurūzas biežputra ar ievārtījumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/10	3.22	1.44	24.82	126.27
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>9.50</b>	<b>8.08</b>	<b>37.08</b>	<b>261.43</b>
<b>Pusdienas 39%</b>							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	0.86	1.32	5.74	38.84
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	1	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.53	0.76	1.64	15.49
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
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
				<b>12.78</b>	<b>9.97</b>	<b>39.61</b>	<b>295.05</b>
<b>Launags 26%</b>							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	20/4/25	4.28	6.36	8.75	113.80
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.85	5.80	0.97	59.49
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>5.65</b>	<b>12.21</b>	<b>13.34</b>	<b>190.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.93</b>	<b>30.26</b>	<b>90.03</b>	<b>746.81</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 116.27 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Kartupeļi 100.16 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 255 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.14</b>	<b>29.62</b>	<b>95.24</b>	<b>775.94</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>135.72</b>	<b>148.08</b>	<b>476.20</b>	<b>3879.72</b>
Pievienotais sāls 4.136 grami		Dārzeņi 524.6 grami					
Pievienotais cukurs 23.833 grami		Kartupeļi 195.16 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 374 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 1132.25 grami			