

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.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>
Brokastis 28%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.92	17.08	112.67
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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				9.28	8.74	27.92	221.41
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzenu 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)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
				11.42	15.86	34.96	352.94
Launags 27%							
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-kumelišu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.29	10.96	18.35	210.73
KOPĀ: 100%				28.99	35.56	81.23	785.08
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 126.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 218.66 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.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>
Brokastis 22%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/5	3.78	1.86	20.40	114.83
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
				4.46	3.72	26.45	158.96
Pusdienas 55%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*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))</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))</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
				13.44	17.94	47.33	400.17
Launags 24%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*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
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				11.52	6.26	14.77	173.38
KOPĀ: 100%				29.42	27.92	88.55	732.51
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 108.8 gramī					
Pievienotais cukurs 6.1 gramī		Kartupeļi 15 gramī		Siers, biezpiens 70 gramī			
Augļi un ogas 60.5 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 87 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.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>
Brokastis 25%							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	0.98	86.89
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	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.07	9.88	18.35	194.45
Pusdienas 49%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	3.47	4.30	57.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)</i>	1	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
118	Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.63	3.35	5.44	56.67
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.68	16.40	39.92	379.47
Launags 26%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
2108	Grauzamburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				5.76	9.72	23.31	204.54
KOPĀ: 100%				24.51	36.00	81.58	778.46
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 136.7 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 14 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 178 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.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>
Brokastis 32%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/15	3.28	1.44	20.61	108.49
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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				9.09	8.07	34.45	248.61
Pusdienas 45%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*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 23%							
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
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.20	8.77	20.91	180.09
KOPĀ: 100%				25.52	28.51	100.82	779.98
Pievienotais sāls 0.58 grami		Dārzeņi 107.54 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 221 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.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>
Brokastis 28%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/4	3.11	3.40	10.82	86.85
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	0.98	1.89	5.11	42.60
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				8.59	8.29	22.68	201.45
Pusdienas 43%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%,</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
				10.82	10.77	43.71	310.72
Launags 29%							
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-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.43	11.28	20.44	211.88
KOPĀ: 100%				25.84	30.34	86.83	724.05
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 61 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 268.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.86	31.67	87.8	760.02
KOPĀ:				134.28	158.33	439.01	3800.08
Pievienotais sāls 3.24 grami		Dārzeņi 540.54 grami					
Pievienotais cukurs 23.2 grami		Kartupeļi 181.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 373.2 grami		Gala un zivs 218 grami		Piena produkti 973.36 grami			