

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 19%							
613-3	Mannā biežputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/10	3.38	1.35	20.65	108.34
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.08	3.17	26.44	151.67
Pusdienas 46%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.78	2.01	4.48	43.47
428-5	Plovs ar cūkgaļu	1	150	10.28	9.91	31.85	260.33
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.51	2.05	2.96	33.54
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				12.57	13.97	47.29	369.84
Launags 35%							
835-1	Kellogs <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))</i>	1	20	1.44	0.12	15.94	70.52
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
96-1	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	1	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.89	8.76	39.48	273.62
KOPĀ: 100%				25.54	25.90	113.21	795.13
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 99.18 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Kartupeļi 17.33 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 212 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 25%							
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	2.13	10.52	72.53
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				4.85	5.94	31.46	198.83
Pusdienas 42%							
434-4	Teffeļi krējuma mērcē <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraimi <i>(Kus-kuss (*A-01))</i>	1	80	1.22	0.06	7.36	35.84
140	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.01	1.54	26.37
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	100/15	0.37	5.26	5.82	72.14
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.63	16.95	25.44	322.70
Launags 33%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
2106-2	Auglis (banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				9.58	11.72	25.45	255.40
KOPĀ: 100%				25.06	34.61	82.35	776.93
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 49.6 grami					
Pievienotais cukurs 8.33 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 74 grami		Gala un zivs 43 grami		Piena produkti 110 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 29%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
27-1	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	1.03	2.43	3.84	42.04
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				8.72	8.51	28.75	228.37
Pusdienas 44%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.85	2.77	10.93	84.33
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	8.94	11.08	15.76	220.40
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				12.04	13.85	36.19	344.23
Launags 27%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76
05	Kliju maīze ar sviestu <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.88	11.23	18.68	212.76
KOPĀ: 100%				28.64	33.59	83.62	785.36
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 165.26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 121.6 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 24%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100	2.62	2.74	12.82	87.66
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				7.82	7.56	23.36	195.00
Pusdienas 53%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	1.99	2.79	4.99	52.06
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	9.92	12.13	10.58	220.11
704-9	Griķi ,vārīti	1	50	2.45	0.73	13.71	72.53
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.92	2.05	3.29	32.41
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				15.81	18.46	42.23	425.22
Launags 22%							
121-3	Dārzeņu rasols <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	1	100	2.60	3.50	9.54	82.79
81	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	8/2/15	4.02	5.88	4.05	87.14
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.62	9.38	15.59	177.92
KOPĀ: 100%				30.25	35.40	81.18	798.14
Pievienotais sāls 0.966 grami		Dārzeņi 173.43 grami					
Pievienotais cukurs 3.83 grami		Kartupeļi 57 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 217.33 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 38%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.92	18.70	119.26
08	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				10.27	7.46	45.73	285.56
Pusdienas 36%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	1.59	1.93	5.74	47.75
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	50	7.42	5.58	4.21	92.41
741	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	1	80/40	6.42	1.84	12.70	99.70
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				15.43	9.35	30.65	272.36
Launags 25%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/10	2.33	4.55	7.73	82.62
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				3.80	9.20	21.79	186.58
KOPĀ: 100%				29.50	26.01	98.17	744.50
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeni 60.07 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 97.5 grami		Siers, biezpiens 32 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 243.66 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				27.8	31.1	91.71	780.01
KOPĀ:				138.99	155.51	458.53	3900.06
Pievienotais sāls 4.186 grami		Dārzeni 547.54 grami					
Pievienotais cukurs 23.16 grami		Kartupeļi 293.43 grami		Siers, biezpiens 112 grami			
Augļi un ogas 376 grami		Gala un zivs 235 grami		Piena produkti 1017.99 grami			