

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. 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 27%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.18	140.55
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.95	10.67	39.54	303.85
Pusdienas 46%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	120	3.11	1.18	32.50	167.39
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.04	15.51	70.00	514.69
Launags 26%							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.73	2.69	18.21	113.47
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>	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.21	11.25	37.46	293.39
KOPĀ: 100%				35.20	37.43	147.00	1111.93
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 102.4 grami					
Pievienotais cukurs 2.9 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 452.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. 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 21%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	75	5.78	10.19	1.52	123.79
27	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.67	14.93	11.51	215.27
Pusdienas 53%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzenu mērce <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	30	0.81	1.58	2.29	26.60
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	50	0.94	0.04	4.28	23.62
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.24	19.95	63.36	556.67
Launags 26%							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	35/150	7.02	3.21	34.65	195.41
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	60	1.08	0.18	17.92	78.85
				8.10	3.39	52.57	274.26
KOPĀ: 100%				37.01	38.27	127.44	1046.20
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 101.7 gramī					
Pievienotais cukurs 6.1 gramī		Kartupeļi 44.8 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 89.6 gramī		Gala un zivs 52 gramī		Piena produkti 202.8 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. 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 31%							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/20	5.12	2.07	23.13	131.66
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.86	9.81	41.58	308.58
Pusdienas 52%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.12	5.11	11.25	105.57
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	80	6.57	10.57	4.72	135.24
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.56	2.63	34.72
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.91	19.47	70.99	517.38
Launags 17%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	8.28	5.52	8.23	124.34
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.68	6.32	18.03	172.35
KOPĀ: 100%				36.45	35.60	130.60	998.31
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 111.5 gramī					
Pievienotais cukurs 7.2 gramī		Kartupeļi 37.3 gramī		Siers, biezpiens 55 gramī			
Augļi un ogas 117.9 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 334.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. 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 27%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.20	4.41	15.62	118.92
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2108	Grauzāmburkāni	0.67	90	1.17	0.09	6.48	35.73
				7.10	9.22	28.58	231.32
Pusdienas 45%							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	120	6.09	5.44	25.60	177.89
175	Tomāti ,svaigi	0.67	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>	0.67	70	1.63	9.58	9.78	131.83
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.89	0.12	7.49	36.06
				9.16	15.27	52.23	386.54
Launags 28%							
1131-22	Formas maize ar biezpienu un zaļumiem <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100	7.79	2.73	27.59	176.62
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.59	3.58	41.68	243.66
KOPĀ: 100%				24.85	28.07	122.49	861.52
	Pievienotais sāls 0.696 grami		Dārzeņi 216 grami				
	Pievienotais cukurs 9.903 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 150.35 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>						

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. 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 35%							
609-4	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	4.81	2.15	37.07	188.62
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/20	2.72	3.88	10.48	90.17
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.53	10.03	56.55	374.79
Pusdienas 35%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.46	22.73
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.45	32.63
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
				14.61	10.96	55.31	376.31
Launags 30%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/25	2.05	21.16	8.77	236.83
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.85	5.80	0.97	59.49
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				3.68	27.03	15.14	321.79
KOPĀ: 100%				31.82	48.02	127.00	1072.89
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 155.9 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 149.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 361.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				33.07	37.48	130.91	1018.17
KOPĀ:				165.33	187.39	654.53	5090.85
Pievienotais sāls 4.496 grami		Dārzeni 687.5 grami					
Pievienotais cukurs 31.103 grami		Kartupeļi 291.3 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 408.5 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 1501.65 grami			