

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6 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 32%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.46	168.29
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	1.84	3.74	10.05	83.72
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.86	13.62	44.51	348.01
Pusdienas 44%							
334-3	Siera-dārzenu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.73	18.27	56.55	478.08
Launags 25%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
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
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	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
				9.80	14.28	23.70	269.47
KOPĀ: 100%				38.39	46.17	124.76	1095.56
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 162.4 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 303.6 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6 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 26%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.21	178.57
68-1	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
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.94	6.46	42.79	260.18
Pusdienas 53%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100/3	3.38	3.94	9.76	88.63
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
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
				16.71	20.31	71.45	534.50
Launags 22%							
330-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.99	8.06	22.09	221.26
KOPĀ: 100%				35.64	34.83	136.33	1015.94
	Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 138.5 gramī				
	Pievienotais cukurs 8.9 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 70 gramī		
	Augļi un ogas 100.5 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 122.1 gramī		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6 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 27%							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.48	129.82
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	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
				10.42	15.22	21.27	269.30
Pusdienas 47%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.63	3.35	5.44	56.67
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.88	18.32	55.56	469.26
Launags 26%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-2	Piens <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2108	Grauzamburkāni	0.67	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				2.39	13.43	32.40	261.11
KOPĀ: 100%				26.69	46.97	109.23	999.67
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 185.2 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 20.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 38.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6 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 33%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/20	4.90	2.15	30.81	162.21
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
				12.64	9.89	49.26	339.13
Pusdienas 42%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	90/15	5.69	5.20	24.49	179.75
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
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
				15.19	14.97	54.92	432.19
Launags 24%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.89	13.16	7.74	157.99
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelišu	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
				2.70	16.52	21.82	247.56
KOPĀ: 100%				30.53	41.38	126.00	1018.88
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 112.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 114.9 grami		Gala un zivs 38.3 grami		Piena produkti 313.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 3-6 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 32%							
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
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	1.96	3.78	10.21	85.20
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.61	14.05	35.39	321.75
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>	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	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>	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.13	12.05	66.93	427.93
Launags 25%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	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>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.11	12.55	27.42	253.98
KOPĀ: 100%				32.85	38.65	129.74	1003.66
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 367.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				32.82	41.6	125.21	1026.74
KOPĀ:				164.10	208.00	626.06	5133.71
Pievienotais sāls 3.4 grami		Dārzeņi 669.3 grami					
Pievienotais cukurs 31.8 grami		Kartupeļi 271.2 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 418.2 grami		Gala un zivs 218.3 grami		Piena produkti 1145.1 grami			