

Ēdienkarte**3.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 24%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	30.82	161.73
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.37	5.64	40.90	241.84
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.96	6.69	64.32
428-5	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.28	9.91	31.85	260.33
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.51	2.05	2.96	33.54
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
				14.54	15.07	59.87	440.41
Launags 33%							
835-1	Kellogs <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))</i>	0.67	30	2.15	0.18	23.83	105.43
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
96-1	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.10	9.82	49.62	332.53
KOPĀ: 100%				32.01	30.53	150.39	1014.78
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 111.4 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 293.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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 26%							
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	4.19	3.18	15.69	108.27
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
				6.23	6.99	36.63	234.57
Pusdienas 38%							
434-4	Teffeļi krējuma mērcē <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraini <i>(Kus-kuss (*A-01))</i>	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
140	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.01	1.54	26.37
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	150/20	0.37	5.26	5.82	72.14
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.23	16.99	29.07	340.40
Launags 36%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	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>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.93	13.67	38.17	331.06
KOPĀ: 100%				28.39	37.65	103.87	906.03
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 49.6 gramī					
Pievienotais cukurs 8.83 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 50 gramī			
Augļi un ogas 114 gramī		Gala un zivs 43 gramī		Piena produkti 142.1 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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 33%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
27-1	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.72	14.19	43.39	355.35
Pusdienas 41%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.25	3.98	16.34	124.63
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	9.19	11.02	17.53	231.48
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.80	15.15	53.74	445.33
Launags 26%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	45	1.59	4.21	2.69	56.55
05	Kliju maīze ar sviestu <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	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
				9.28	14.50	25.28	276.01
KOPĀ: 100%				36.80	43.84	122.41	1076.69
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 193.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 144.6 grami		Piena produkti 324.6 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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 26%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.90	4.94	19.09	138.20
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
922-2	Piens <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				10.14	11.68	35.29	291.12
Pusdienas 49%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.96	4.02	7.45	76.47
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Pīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.92	12.13	10.58	220.11
704-9	Griķi ,vārīti	0.67	75	3.66	1.09	20.49	108.41
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.05	3.29	32.41
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
				19.36	20.53	62.67	542.53
Launags 24%							
121-3	Dārzeņu rasols <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150	3.89	5.22	14.23	123.63
81	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.93	13.06	27.33	269.54
KOPĀ: 100%				38.43	45.27	125.29	1103.19
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 231.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 5.4 grami		Kartupeļi 85.1 grami		Piena produkti 253.1 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 52 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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 38%							
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	27.83	177.96
08	Baltmaize ar ievārijumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.76	10.42	57.11	368.26
Pusdienas 39%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	2.34	2.80	8.53	70.52
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	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>	0.67	120/40	7.21	1.88	18.53	127.36
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
				18.08	10.41	49.64	372.51
Launags 23%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	3.03	5.13	7.81	90.92
199-2	Dārzeņu plate	0.67	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2120	"Skolas"augļis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.78	11.66	23.16	218.13
KOPĀ: 100%				36.62	32.49	129.91	958.90
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65.1 grami					
Pievienotais cukurs 6.7 grami		Kartupeļi 145.5 grami		Siers, biezpiens 32 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 65 grami		Piena produkti 334 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				34.45	37.96	126.37	1011.92
KOPĀ:				172.25	189.78	631.87	5059.59
Pievienotais sāls 4.7 grami		Dārzeņi 650.9 grami					
Pievienotais cukurs 30.43 grami		Kartupeļi 401 grami		Siers, biezpiens 112 grami			
Augļi un ogas 416 grami		Gaļa un zivs 240 grami		Piena produkti 1347.4 grami			