

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 26%</b>							
615-1	Mannas biežputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
05	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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>8.58</b>	<b>6.19</b>	<b>27.09</b>	<b>199.69</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	100	0.74	1.35	4.62	34.00
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	150	10.13	10.72	29.29	266.73
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
				<b>11.35</b>	<b>14.63</b>	<b>43.05</b>	<b>362.72</b>
<b>Launags 28%</b>							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/25	3.53	4.62	4.47	76.54
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	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>5.29</b>	<b>7.96</b>	<b>30.23</b>	<b>216.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.22</b>	<b>28.78</b>	<b>100.37</b>	<b>779.14</b>
	Pievienotais sāls 1.54 grami		Dārzeņi 94.94 grami				
	Pievienotais cukurs 2.58 grami		Kartupeļi 19.33 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 121 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 204 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 21%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	2.89	2.88	17.69	109.43
66-3	Sausmaizīte ar ievārijumu <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	5/10	0.68	0.02	10.62	45.40
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>3.57</b>	<b>2.90</b>	<b>28.31</b>	<b>154.84</b>
<b>Pusdienas 59%</b>							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārtīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	3.22	1.36	35.79
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60/100	3.71	2.08	12.66	84.38
				<b>15.92</b>	<b>23.20</b>	<b>40.75</b>	<b>432.09</b>
<b>Launags 20%</b>							
828	Biezpiens ar gurķiem <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	1	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>10.57</b>	<b>4.86</b>	<b>12.04</b>	<b>145.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.06</b>	<b>30.96</b>	<b>81.10</b>	<b>732.30</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 7.25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 9 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 179 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 32%</b>							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/10	2.85	3.45	16.68	109.78
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>8.63</b>	<b>10.13</b>	<b>31.02</b>	<b>251.40</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.73	3.15	6.75	67.77
702	Dārzenu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	2.65	8.18	15.39	151.13
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.33	3.02	1.50	34.47
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				<b>6.61</b>	<b>14.47</b>	<b>39.19</b>	<b>322.17</b>
<b>Launags 27%</b>							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				<b>7.13</b>	<b>10.24</b>	<b>21.24</b>	<b>209.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.37</b>	<b>34.84</b>	<b>91.45</b>	<b>783.31</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 195.4 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 10 grami		Piena produkti 223 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 32%</b>							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.44</b>	<b>8.11</b>	<b>37.58</b>	<b>252.03</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	2.63	6.45	59.01
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>10.93</b>	<b>16.04</b>	<b>32.23</b>	<b>315.31</b>
<b>Launags 27%</b>							
2019	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
2108.2	Grauzāmburkāni	1	40	0.52	0.04	2.88	15.88
				<b>5.89</b>	<b>9.73</b>	<b>24.03</b>	<b>208.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.26</b>	<b>33.88</b>	<b>93.84</b>	<b>775.85</b>
Pievienotais sāls 0.77 grami		Dārzeņi 162 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 107.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 33%</b>							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-U1), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.42	2.79	16.65	105.36
96/11	Graudu maīze ar krēmsieru, tomātu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15/20	2.29	4.48	5.94	74.23
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
				<b>10.21</b>	<b>10.27</b>	<b>29.34</b>	<b>251.59</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.89	3.46	7.34	74.40
510-1	Zivju kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-U4), Hīvmaīze (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U1), NPKS)</i>	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				<b>15.86</b>	<b>13.07</b>	<b>38.21</b>	<b>339.29</b>
<b>Launags 24%</b>							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	100	2.50	1.80	12.20	76.00
23	Cepta kanēļmaizīte <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U1), NPKS)</i>	1	15	1.03	2.78	7.07	58.20
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>3.93</b>	<b>5.38</b>	<b>29.07</b>	<b>182.20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.00</b>	<b>28.72</b>	<b>96.62</b>	<b>773.08</b>
Pievienotais sāls 0.616 grami		Dārzeņi 89.41 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 45.83 grami		Piena produkti 330 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.18</b>	<b>31.44</b>	<b>92.68</b>	<b>768.74</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>130.91</b>	<b>157.18</b>	<b>463.38</b>	<b>3843.68</b>
Pievienotais sāls 4.326 grami		Dārzeņi 596.75 grami					
Pievienotais cukurs 18.73 grami		Kartupeļi 211.83 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 397.5 grami		Gala un zivs 185.83 grami		Piena produkti 1156 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.