

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas 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 22%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.11	3.40	9.94	83.46
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
				6.89	7.23	18.49	168.21
Pusdienas 49%							
334-3	Siera-dārzenų zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.54
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	1	80	6.60	9.22	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
188	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	50	0.69	2.59	4.05	44.62
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
				11.74	16.49	42.47	374.33
Launags 30%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	70/20	8.29	7.25	8.42	134.32
68	Sviestmaize <i>(Maize kviesu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.37	9.91	24.27	226.45
KOPĀ: 100%				28.00	33.63	85.23	768.99
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 8.6 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 189.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas 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 22%							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				6.83	9.25	13.03	166.58
Pusdienas 56%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.27	2.63	6.64	59.84
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	9.74	10.71	8.48	162.52
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	50	0.66	2.06	3.13	32.22
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				15.27	18.62	48.28	417.17
Launags 22%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/20	3.42	4.03	5.35	72.26
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.78	6.57	21.31	164.45
KOPĀ: 100%				26.88	34.44	82.62	748.20
Pievienotais sāls 0.84 grami		Dārzeņi 90 grami					
Pievienotais cukurs 5.1 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 63 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 28 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas 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 biežputra 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
08	Baltmaize ar ievārijumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	100	3.00	2.00	4.50	48.00
				7.49	5.48	37.02	229.63
Pusdienas 40%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.90	3.46	7.34	74.40
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	8.34	12.44	14.84	205.33
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.23	16.00	29.95	317.13
Launags 31%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20/120	5.04	2.52	21.58	129.32
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
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.22	6.96	36.89	240.48
KOPĀ: 100%				26.94	28.44	103.86	787.24
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeņi 158.8 grami						
Pievienotais cukurs 3 grami	Kartupeļi 87 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 30 grami						
	Siers, biezpiens 15 grami						
	Piena produkti 295 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas 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 29%							
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	14.48	94.33
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	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.32	8.56	27.27	225.67
Pusdienas 48%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	1.70	2.55	4.99	48.50
475-1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
108-3	Biešu salāti ar eļļu	1	60	0.87	3.06	5.28	52.11
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.17	17.32	42.59	374.36
Launags 23%							
1130	Formas maize ar biezpienu, gurķi <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30/45/10	6.73	3.46	14.62	124.44
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.13	4.26	26.42	180.44
KOPĀ: 100%				27.62	30.14	96.28	780.47
Pievienotais sāls 1.036 grami		Dārzeņi 168.4 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 17 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 262 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B /Ziemas 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 27%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.35	2.99	14.49	98.40
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	5	0.64	0.02	3.82	18.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.99	7.01	27.31	212.40
Pusdienas 49%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	7.55	6.13	4.69	100.53
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
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
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.82	2.05	3.39	32.77
869	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	50	1.32	8.84	9.99	126.09
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.02	4.98	20.08
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.98	18.03	43.34	386.71
Launags 23%							
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
199-2	Dārzeņu plate	1	60	0.72	0.06	2.92	15.08
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				5.89	11.56	13.15	182.63
KOPĀ: 100%				28.86	36.60	83.80	781.74
Pievienotais sāls 0.53 grami		Dārzeni 107.1 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 322 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				27.66	32.65	90.36	773.33
KOPĀ:				138.30	163.25	451.79	3866.64
Pievienotais sāls 3.556 grami		Dārzeni 612.8 grami					
Pievienotais cukurs 27.7 grami		Kartupeļi 231.66 grami		Siers, biezpiens 115 grami			
Augļi un ogas 379 grami		Gala un zivs 238 grami		Piena produkti 1096.7 grami			