

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-2g.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 31% | | | | | | | |
| 613-3 | Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 100/10 | 3.38 | 1.35 | 20.77 | 108.94 |
| 06 | 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 |
| | | | | 10.08 | 7.17 | 33.56 | 240.28 |
| Pusdienas 50% | | | | | | | |
| 257-3 | Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/3 | 2.18 | 2.85 | 8.11 | 68.37 |
| 712-5 | Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i> | 1 | 120/20 | 7.47 | 8.28 | 31.30 | 245.31 |
| 165 | Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu | 1 | 50 | 0.82 | 2.05 | 5.39 | 40.75 |
| 903-2 | Sīrupa dzēriens | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 32.50 |
| | | | | 10.47 | 13.18 | 52.80 | 386.93 |
| Launags 20% | | | | | | | |
| 1121 | Saldskābtmaize ar vistas gaļu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 15/4/15 | 3.58 | 5.94 | 7.58 | 96.82 |
| 150 | Paprika | 1 | 30 | 0.39 | 0.00 | 1.59 | 7.92 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu (bez cukura) | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| 2120 | "Skolas"auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 4.37 | 6.74 | 18.97 | 152.75 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24.92 | 27.09 | 105.33 | 779.96 |
| Pievienotais sāls 0.6 grami | | Dārzeņi 90.83 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3.5 grami | | Kartupeļi 30 grami | | Siers, biezpiens 20 grami | | | |
| Augļi un ogas 102 grami | | Gala un zivs 20 grami | | Piena produkti 272 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-2g.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 30% | | | | | | | |
| 606-4 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/2 | 3.71 | 3.80 | 12.78 | 100.84 |
| 28 | Graudu maīze ar ievārījumu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS)</i> | 1 | 8/5 | 0.93 | 0.77 | 6.84 | 38.74 |
| 923 | "Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 10.64 | 8.57 | 28.62 | 235.58 |
| Pusdienas 47% | | | | | | | |
| 405-1 | Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i> | 1 | 80 | 6.85 | 7.93 | 4.60 | 139.10 |
| 704-6 | Griķi ,vārīti | 1 | 60 | 2.94 | 0.87 | 16.46 | 87.05 |
| 141 | Ķīnas kāpostu -paprīkas salāti | 1 | 50 | 0.50 | 2.00 | 1.56 | 26.20 |
| 845 | Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i> | 1 | 35/100 | 0.78 | 7.41 | 10.61 | 112.12 |
| | | | | 11.07 | 18.21 | 33.23 | 364.47 |
| Launags 23% | | | | | | | |
| 051 | Kliju maīze ar krēmsieru un gurķi <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i> | 1 | 10/15/15 | 1.78 | 3.64 | 5.51 | 63.16 |
| 120-2 | Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 50 | 1.78 | 4.68 | 3.01 | 62.92 |
| 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 |
| | | | | 3.96 | 9.12 | 20.32 | 182.07 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.67 | 35.90 | 82.17 | 782.12 |
| Pievienotais sāls 0.55 grami | | Dārzeņi 123.7 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 7 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 15 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Gala un zivs 40 grami | | Piena produkti 317.7 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-2g.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 28% | | | | | | | |
| 626-4 | Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i> | 1 | 100/2 | 4.11 | 3.57 | 20.04 | 130.43 |
| 05 | Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 10/2/10 | 1.39 | 3.64 | 7.35 | 69.53 |
| 936-2 | Tēja liepziedu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| | | | | 5.50 | 7.21 | 29.39 | 207.95 |
| Pusdienas 45% | | | | | | | |
| 347-3 | Vistas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i> | 1 | 100 | 2.76 | 2.74 | 4.39 | 54.13 |
| 433-1 | Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 150/10 | 9.40 | 8.18 | 22.64 | 218.30 |
| 175 | Tomāti ,svaigi | 1 | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 |
| 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 |
| | | | | 13.45 | 11.12 | 41.20 | 338.03 |
| Launags 27% | | | | | | | |
| 824-1 | Biezpiena saldā masa <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i> | 1 | 80 | 8.93 | 4.85 | 6.46 | 114.53 |
| 68 | Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i> | 1 | 15/4 | 1.28 | 3.68 | 7.59 | 69.62 |
| 913-2 | Karkadē dzēriens (bez cukura) | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 |
| 199-2 | Dārzeņu plate | 1 | 50 | 0.64 | 0.05 | 3.41 | 17.77 |
| | | | | 10.85 | 8.58 | 17.46 | 201.94 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.80 | 26.91 | 88.05 | 747.92 |
| Pievienotais sāls 0.83 grami | | Dārzeņi 211.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 7.8 grami | | Kartupeļi 17.5 grami | | Siers, biezpiens 60 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Gala un zivs 52.5 grami | | Piena produkti 88 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-2g.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 30% | | | | | | | |
| 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 |
| 27 | Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 8/2/10 | 1.00 | 2.42 | 3.72 | 41.31 |
| 923 | "Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i> | 1 | 200 | 4.50 | 3.00 | 6.75 | 72.00 |
| | | | | 8.39 | 8.30 | 28.16 | 222.74 |
| Pusdienas 42% | | | | | | | |
| 336-3 | Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i> | 1 | 100/3/3 | 1.68 | 2.29 | 7.98 | 60.50 |
| 403 | Cīsiņi vārīti (70% gaļas) | 1 | 60 | 8.55 | 7.01 | 0.97 | 101.40 |
| 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-0/), NPKS)</i> | 1 | 20 | 0.53 | 0.76 | 1.66 | 15.61 |
| 160-1 | Sautēti skābi kāposti | 1 | 30 | 0.67 | 1.50 | 1.93 | 23.89 |
| 903-2 | Sīrupa dzēriens | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 32.50 |
| 38-2 | Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 10 | 0.74 | 0.10 | 4.27 | 22.40 |
| | | | | 13.82 | 11.74 | 37.04 | 314.33 |
| Launags 28% | | | | | | | |
| 06 | Kliju maīze ar sviestu un sieru <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i> | 1 | 10/2/15 | 4.21 | 5.89 | 4.73 | 91.46 |
| 2004-1 | Cepumi piparkūkas <i>(Cepumi piparkūkas(*A-01,03))</i> | 1 | 20 | 1.32 | 2.22 | 15.18 | 86.00 |
| 936-2 | Tēja liepziedu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| 2112-2 | Auglis(mandarīns) | 1 | 60 | 0.48 | 0.18 | 4.86 | 22.98 |
| | | | | 6.01 | 8.29 | 26.77 | 208.43 |
| KOPĀ: 100% | | | | 28.22 | 28.33 | 91.97 | 745.50 |
| Pievienotais sāls 0.5 grami | | Dārzeņi 62.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 3.6 grami | | Kartupeļi 122.66 grami | | Siers, biezpiens 15 grami | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | | Gaļa un zivs 60 grami | | Piena produkti 221 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-2g.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 21% | | | | | | | |
| 370-1 | Piena zupa ar miežu putrainiem <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS)</i> | 1 | 120 | 3.11 | 3.04 | 9.77 | 78.88 |
| 25 | Graudu maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 15/4/15 | 1.85 | 4.73 | 6.87 | 78.79 |
| | | | | 4.96 | 7.77 | 16.64 | 157.67 |
| Pusdienas 49% | | | | | | | |
| 303-5 | Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/3 | 2.29 | 2.63 | 6.74 | 60.24 |
| 514-1 | Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i> | 1 | 60 | 9.04 | 7.34 | 5.59 | 120.45 |
| 718-4 | Rīsi,vārīti | 1 | 60 | 1.51 | 0.90 | 16.40 | 80.90 |
| 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 |
| 100 | Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu | 1 | 50 | 0.57 | 2.55 | 2.19 | 35.21 |
| 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 |
| | | | | 14.68 | 14.28 | 44.85 | 367.31 |
| Launags 30% | | | | | | | |
| 335-5 | Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 20/100 | 5.04 | 2.52 | 21.58 | 129.32 |
| 05 | Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i> | 1 | 10/2 | 0.87 | 1.87 | 4.73 | 40.46 |
| 2120 | "Skolas"auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 6.31 | 5.19 | 36.11 | 217.78 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.95 | 27.24 | 97.60 | 742.76 |
| Pievienotais sāls 1.74 grami | | Dārzeņi 106 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| Pievienotais cukurs 0.6 grami | | Kartupeļi 15 grami | | Piena produkti 195 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Gala un zivs 60 grami | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 26.91 | 29.09 | 93.02 | 759.65 |
| KOPĀ: | | | | 134.56 | 145.47 | 465.12 | 3798.26 |
| Pievienotais sāls 4.22 grami | | Dārzeņi 594.83 grami | | Siers, biezpiens 110 grami | | | |
| Pievienotais cukurs 22.5 grami | | Kartupeļi 185.16 grami | | Piena produkti 1093.7 grami | | | |
| Augļi un ogas 362 grami | | Gala un zivs 232.5 grami | | | | | |