

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 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 30%							
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	14.86	135.45
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	1.86	3.75	9.84	83.04
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.51	14.02	33.70	314.49
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzenu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
188	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.69	2.59	4.05	44.62
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.76	17.16	60.09	483.34
Launags 25%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	70/20	7.10	7.25	8.42	134.32
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
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
				8.78	11.73	28.80	263.93
KOPĀ: 100%				36.05	42.91	122.59	1061.76
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 100.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 59.9 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 325.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 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 26%							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
25	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
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				10.27	14.70	20.49	261.03
Pusdienas 51%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.06	3.13	32.22
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
				17.63	21.50	66.35	526.62
Launags 23%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	3.73	5.71	7.88	99.22
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
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.77	9.52	31.81	237.51
KOPĀ: 100%				33.67	45.72	118.65	1025.16
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 111.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.4 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 43.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 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 27%							
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
08	Baltmaize ar ievārijumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.07	5.83	44.50	257.69
Pusdienas 39%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
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	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.01	17.70	36.65	368.14
Launags 34%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.74	7.85	51.11	316.75
KOPĀ: 100%				29.82	31.38	132.26	942.58
Pievienotais sāls 0.6 gramī		Dārzeņi 171.7 gramī					
Pievienotais cukurs 7.5 gramī		Kartupeļi 96.9 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 30 gramī		Piena produkti 257.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 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 33%							
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	21.68	148.58
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>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.64	12.68	40.13	325.50
Pusdienas 48%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.53	3.66	7.45	71.13
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>	0.67	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	60	0.87	3.06	5.28	52.11
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
				13.14	18.81	59.17	465.97
Launags 19%							
1130	Formas maize ar biezpienu, gurķi <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30/45/10	6.73	3.46	14.62	124.44
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.14	4.26	27.41	184.45
KOPĀ: 100%				31.92	35.75	126.71	975.92
Pievienotais sāls 1.35 gramu		Dārzeņi 205.1 gramu					
Pievienotais cukurs 7.5 gramu		Kartupeļi 25.4 gramu		Siers, biezpiens 30 gramu			
Augļi un ogas 100 gramu		Gala un zivs 40 gramu		Piena produkti 283.3 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 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 29%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.02	5.29	21.60	154.30
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.30	9.33	38.24	286.30
Pusdienas 50%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	7.55	6.13	4.69	100.53
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
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
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	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>	0.67	75	1.95	13.18	14.93	188.25
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.69	22.75	57.62	494.75
Launags 21%							
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
199-2	Dārzeņu plate	0.67	60	0.72	0.06	2.92	15.08
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
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				6.18	13.44	14.44	205.89
KOPĀ: 100%				33.17	45.52	110.30	986.94
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 107.1 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 381.2 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				32.93	40.26	122.1	998.47
KOPĀ:				164.63	201.28	610.51	4992.36
Pievienotais sāls 4.15 grami		Dārzeņi 695.6 grami					
Pievienotais cukurs 41 grami		Kartupeļi 312.9 grami		Siers, biezpiens 119.9 grami			
Augļi un ogas 419 grami		Gala un zivs 238 grami		Piena produkti 1291.1 grami			