

**Ēdienkarte****3.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 34%</b>							
613-3	Mannā biežputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
06	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>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.80</b>	<b>9.75</b>	<b>49.45</b>	<b>339.54</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
712-5	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	120/20	7.47	8.28	31.30	245.31
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	5.39	40.75
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				<b>12.66</b>	<b>14.42</b>	<b>67.20</b>	<b>467.70</b>
<b>Launags 19%</b>							
1121	Salskābmaize ar vistas gaļu <i>(Maize salskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	30/4/20	4.48	6.06	15.12	133.12
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>5.27</b>	<b>6.86</b>	<b>26.51</b>	<b>189.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.73</b>	<b>31.03</b>	<b>143.16</b>	<b>996.29</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 304.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****3.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 31%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/r) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.54	6.87	18.35	158.45
28	Graudu maīze ar ievārījumu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	15/10	1.75	1.44	13.25	74.35
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>13.29</b>	<b>12.31</b>	<b>40.60</b>	<b>328.80</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
405-1	Cūkgaiļa burkānu mērcē <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
141	Ķīnas kāpostu -paprīkas salāti	0.67	50	0.50	2.00	1.56	26.20
845	Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	50/150	1.14	11.04	15.80	167.09
88-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>14.00</b>	<b>22.43</b>	<b>52.95</b>	<b>496.08</b>
<b>Launags 22%</b>							
051	Kliju maīze ar krēmsieru un gurķi <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/15	3.09	5.55	10.62	107.28
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
932-2	Tēja augļu	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
				<b>5.27</b>	<b>11.03</b>	<b>26.42</b>	<b>230.19</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.56</b>	<b>45.77</b>	<b>119.97</b>	<b>1055.07</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 128.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 22.4 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 369.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****3.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 33%</b>							
626-4	Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.14	6.15	29.89	202.19
05	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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>8.00</b>	<b>9.90</b>	<b>42.72</b>	<b>297.22</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	4.12	4.07	6.54	80.54
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	9.40	8.18	22.64	218.30
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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	1.10	0.15	6.36	33.38
				<b>15.17</b>	<b>12.50</b>	<b>49.41</b>	<b>391.54</b>
<b>Launags 24%</b>							
824-1	Biezpiena saldā masa <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	8.93	4.85	6.46	114.53
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
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.94	0.08	5.09	26.51
				<b>11.16</b>	<b>8.61</b>	<b>19.14</b>	<b>210.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.33</b>	<b>31.01</b>	<b>111.27</b>	<b>899.45</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 245.1 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 58.7 grami		Piena produkti 117.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****3.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 32%</b>							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
27	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.17</b>	<b>13.86</b>	<b>42.32</b>	<b>345.84</b>
<b>Pusdienas 39%</b>							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	0.67	60	8.55	7.01	0.97	101.40
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-0/), NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
160-1	Sautēti skābi kāposti	1	50	1.11	2.50	3.21	39.81
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>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				<b>16.45</b>	<b>14.07</b>	<b>55.17</b>	<b>420.75</b>
<b>Launags 29%</b>							
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>	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2004-1	Cepumi piparkūkas <i>(Cepumi piparkūkas(*A-01,03))</i>	0.67	30	1.97	3.32	22.69	128.57
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				<b>7.85</b>	<b>11.38</b>	<b>43.23</b>	<b>310.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.47</b>	<b>39.31</b>	<b>140.72</b>	<b>1077.37</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 99.9 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 183.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 60 grami		Piena produkti 308.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****3.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 20%</b>							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS)</i>	0.67	180	4.66	4.55	14.58	117.87
25	Graudu maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
				<b>6.51</b>	<b>9.28</b>	<b>21.45</b>	<b>196.66</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
100	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.57	2.55	2.19	35.21
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	1.10	0.15	6.36	33.38
				<b>17.16</b>	<b>16.38</b>	<b>63.09</b>	<b>470.77</b>
<b>Launags 32%</b>							
335-5	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.65	3.18	30.88	178.93
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.79</b>	<b>7.72</b>	<b>50.13</b>	<b>307.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.46</b>	<b>33.38</b>	<b>134.67</b>	<b>975.28</b>
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 127.1 grami					
Pievienotais cukurs 0.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 260.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.31</b>	<b>36.1</b>	<b>129.96</b>	<b>1000.69</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>166.55</b>	<b>180.50</b>	<b>649.79</b>	<b>5003.46</b>
Pievienotais sāls 5 grami		Dārzeņi 698.4 grami					
Pievienotais cukurs 29.3 grami		Kartupeļi 276.4 grami		Siers, biezpiens 117.4 grami			
Augļi un ogas 402 grami		Gala un zivs 238.7 grami		Piena produkti 1360.4 grami			