

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100	3.06	2.94	17.89	110.32
39	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	10/10	0.90	0.23	11.51	53.00
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.96	3.17	31.40	171.31
Pusdienas 47%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.00	2.93	5.71	59.05
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
118	Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.63	2.05	5.44	44.97
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				10.68	14.23	38.58	358.28
Launags 31%							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	100	9.78	8.67	12.57	177.27
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				10.70	11.01	22.50	242.22
KOPĀ: 100%				25.34	28.41	92.48	771.81
Pievienotais sāls 0.78 grami		Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 62.5 grami			
Augļi un ogas 71 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 87.75 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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 23%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	120	2.81	2.13	11.52	76.52
14/1	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/20	1.96	4.81	5.76	74.80
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.01	7.12	22.98	176.70
Pusdienas 55%							
365-1	Bērnu soļanka veģetārā/krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100//3	0.82	1.42	4.72	35.30
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.76	2.56	3.45	36.95
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	8	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.02	16.35	48.18	433.17
Launags 22%							
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
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/15	0.82	1.83	4.18	37.46
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.86	4.35	27.76	174.77
KOPĀ: 100%				26.89	27.82	98.92	784.64
	Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 87.43 grami				
	Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 19.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 61.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 198 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte

1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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>	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	8/2/15	4.02	5.88	4.05	87.14
199-2	Dārzeņu plate	1	30	0.32	0.03	0.97	5.42
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.53	8.99	23.18	206.90
Pusdienas 44%							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	8.82	10.02	15.80	208.47
125	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseļi <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	17.91	95.25
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				10.56	12.35	40.04	334.97
Launags 29%							
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	30	2.17	3.25	8.98	75.24
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				8.89	7.37	29.98	224.04
KOPĀ: 100%				26.98	28.71	93.20	765.91
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 312 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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 28%							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	3.42	1.39	16.60	92.72
66-1/	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
				10.06	5.41	29.42	206.72
Pusdienas 45%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	2.13	3.47	7.74	72.09
479	Vistas gaļas bumbiņas sautētas <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U), NPKS)</i>	1	100	6.58	8.23	5.63	118.24
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	1.82	1.92	26.67
926	Rabarberu kompots	1	100	0.09	0.01	4.20	17.95
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.55	14.53	40.16	338.25
Launags 27%							
05	Kliju maize ar sviestu, sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
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 (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.01	10.19	21.05	203.33
KOPĀ: 100%				27.62	30.13	90.63	748.30
Pievienotais sāls 0.84 grami		Dārzeņi 97.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 269.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem, 3.nedēļa B/ Pavasara sezona (bez sk.augļa) (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 32%							
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	100/4	3.11	3.40	10.94	87.45
33	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/15	1.31	2.63	4.89	49.37
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.42	10.03	24.83	232.82
Pusdienas 43%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	0.86	1.32	5.74	38.84
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	60	11.55	6.23	8.22	136.41
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
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
				14.76	11.95	35.10	312.02
Launags 25%							
41-4	Rudzu maīze ar olu <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/20	2.97	4.04	4.43	68.68
157-12	Rūjienas salāti ar eļļu	1	100	1.86	4.05	8.43	78.78
936-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.07	8.27	21.55	184.83
KOPĀ: 100%				30.25	30.25	81.48	729.67
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 172.47 grami					
Pievienotais cukurs 4.6 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 289.87 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.42	29.06	91.34	760.07
KOPĀ:				137.08	145.32	456.71	3800.33
Pievienotais sāls 3.32 grami		Dārzeni 584.1 grami					
Pievienotais cukurs 33.4 grami		Kartupeļi 233.47 grami		Siers, biezpiens 112.5 grami			
Augļi un ogas 277.5 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 1157.12 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.