

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara 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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 29%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.38	5.30	26.19	167.59
27-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.33	10.06	36.42	260.53
Pusdienas 49%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	3.40	3.97	11.61	98.25
428-2	Plovš ar cūkgaļu	0.67	150	9.12	7.16	32.63	255.01
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.87	11.28	64.07	442.26
Launags 22%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
136	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.49	2.01	1.47	25.93
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				8.74	9.77	18.46	198.60
KOPĀ: 100%				30.94	31.11	118.95	901.39
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 180.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 312.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara 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 24%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.13	4.19	24.86	157.67
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
932-1	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.44	7.82	31.95	225.80
Pusdienas 49%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.41	9.52	3.98	122.22
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	3.36	24.34	147.65
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	4.07	3.45	50.63
802-2	Rabarberu uzpūtenis <i>(Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	90	0.76	0.08	9.18	41.57
922-2	Piens <i>(Piens 2%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150	4.48	2.99	6.72	71.66
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.07	20.17	54.07	467.33
Launags 27%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	90	10.05	5.07	9.40	133.86
25/1	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
936-2	Tēja liepziedu (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
				12.18	10.59	25.68	258.54
KOPĀ: 100%				34.69	38.58	111.70	951.67
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 62 grami Siers, biezpiens 67.5 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 0 grami Piena produkti 268.4 grami							
Augļi un ogas 124.4 grami Gala un zivs 40 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara 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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
322-3	Piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.87	4.40	15.68	122.63
96/11	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
				7.42	9.24	22.67	205.73
Pusdienas 48%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	2.72	5.85	60.30
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.87	10.06	10.31	199.28
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
199-3	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	0.67	50	0.60	2.04	5.11	43.21
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.42	17.74	47.01	451.58
Launags 30%							
1128	Tostermaize ar ievārījumu (Maize tosteru (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.76	0.82	20.18	96.50
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.96	5.02	49.18	280.50
KOPĀ: 100%				33.80	32.00	118.86	937.81
Pievienotais sāls 0.6 gramī		Dārzeņi 107.7 gramī					
Pievienotais cukurs 7.4 gramī		Kartupeļi 119.4 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 102.3 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 334.2 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara 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 25%							
1017-1	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
91/3	Rudzu maize ar tomātiem <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.29	3.46	7.00	66.53
940-2	Tēja piparmētru	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
				8.95	12.56	21.15	239.58
Pusdienas 44%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
416-2	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	70	6.49	7.20	2.48	121.78
704-6	Griķi, vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
155	Redīsu-lociņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	50	0.76	2.05	1.23	26.62
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.40	13.37	53.55	423.11
Launags 31%							
32	Graudu maize ar sieru, gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	10/2/15/15	5.19	8.75	6.87	129.79
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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.20	8.79
2108-1	Gauzāmburkāni	0.67	75	0.98	0.07	5.40	29.77
				8.21	12.63	35.41	294.65
KOPĀ: 100%				32.56	38.56	110.11	957.34
Pievienotais sāls 0.75 grami Dārzeņi 198.5 grami							
Pievienotais cukurs 5.2 grami Kartupeļi 25.8 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 44.5 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g. bērniem 2.nedēļa B/ Pavasara 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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/15	5.07	3.24	31.01	173.77
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.92	11.97	46.88	348.56
Pusdienas 45%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.73	3.90	8.97	84.07
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	60	0.87	3.56	5.28	56.61
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.99	14.46	57.65	427.60
Launags 18%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	3.73	5.71	7.88	99.22
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
936-2	Tēja liepziedu	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
				4.46	6.57	21.81	165.63
KOPĀ: 100%				33.37	33.00	126.34	941.79
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 321 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				33.07	34.65	117.19	938
KOPĀ:				165.36	173.25	585.96	4690.00
Pievienotais sāls 3.9 grami		Dārzeņi 673.1 grami					
Pievienotais cukurs 31.6 grami		Kartupeļi 373.1 grami		Siers, biezpiens 112.5 grami			
Augļi un ogas 426.7 grami		Gala un zivs 245 grami		Piena produkti 1280.6 grami			