

Ēdienkarte**3-6g.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 24%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.57	4.40	26.73	164.97
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/15	1.35	0.35	17.26	79.50
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	1.50	6.00
				5.92	4.75	45.49	250.47
Pusdienas 47%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.98	4.23	8.51	86.80
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.63	2.05	5.44	44.97
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.54	16.01	59.77	477.41
Launags 29%							
817-3	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	100	9.78	8.67	12.57	177.27
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
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.46	13.15	29.96	294.90
KOPĀ: 100%				30.92	33.91	135.22	1022.78
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 90.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 62.5 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 118.85 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 24%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.19	3.18	17.18	114.26
14/1	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20	2.38	4.94	8.28	88.10
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.97	8.42	34.96	244.66
Pusdienas 51%							
365-1	Bērnu soļanka veģetārā/krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.21	2.04	7.02	51.80
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.76	2.56	3.45	36.95
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
				18.50	17.79	65.54	527.33
Launags 25%							
335-5	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
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.13	6.83	41.56	262.21
KOPĀ: 100%				33.60	33.04	142.06	1034.20
	Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 101.3 grami				
	Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 28.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 102 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 267 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**3-6g.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 31%							
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
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	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				9.91	13.18	36.36	308.08
Pusdienas 39%							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.82	10.02	15.80	208.47
125	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	60/150	1.12	3.29	26.78	142.46
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				11.24	13.48	51.43	394.28
Launags 30%							
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	45	3.24	4.87	13.41	112.54
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.44	9.07	42.41	296.54
KOPĀ: 100%				31.59	35.73	130.20	998.90
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 165 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 364.3 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 29%							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.12	2.07	24.80	138.54
66-1/	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
				12.40	6.11	41.44	270.54
Pusdienas 45%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.18	5.11	11.54	106.80
479	Vistas gaļas bumbiņas sautētas <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U), NPKS)</i>	0.67	100	6.58	8.23	5.63	118.24
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	0.67	50	0.50	1.82	1.92	26.67
926	Rabarberu kompots	0.67	150	0.13	0.02	4.30	18.93
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.75	16.75	54.24	425.56
Launags 26%							
05	Kliju maize ar sviestu, sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	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>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.69	11.46	28.03	245.43
KOPĀ: 100%				32.84	34.32	123.71	941.53
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 113.9 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 37.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 300.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 33%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	4.65	5.45	16.35	134.01
33	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.60	14.21	32.59	310.96
Pusdienas 44%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
510-1	Zivju kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Hīvmaīze (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	60	11.55	6.23	8.22	136.41
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
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
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				16.92	13.56	54.81	416.88
Launags 24%							
41-4	Rudzu maīze ar olu <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	3.35	5.73	6.57	94.74
157-12	Rūjienas salāti ar eļļu	0.67	100	1.86	4.05	8.43	78.78
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.61	10.08	27.49	227.81
KOPĀ: 100%				35.13	37.85	114.89	955.65
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 182.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.4 grami		Kartupeļi 130.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 331.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				32.82	34.97	129.22	990.61
KOPĀ:				164.08	174.85	646.08	4953.06
Pievienotais sāls 3.75 grami		Dārzeņi 653.6 grami					
Pievienotais cukurs 41.1 grami		Kartupeļi 310.67 grami		Siers, biezpiens 112.5 grami			
Augļi un ogas 450.3 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 1382.05 grami			