

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.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

<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 34%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.95	7.89	36.70	263.86
Pusdienas 42%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/3	2.47	2.54	5.76	57.39
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	100	5.58	4.75	15.00	145.54
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
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	10	0.74	0.10	4.27	22.40
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				9.56	10.41	41.10	320.37
Launags 24%							
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/20	5.77	8.99	7.09	136.12
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.07	9.09	16.29	183.81
KOPĀ: 100%				27.58	27.39	94.09	768.04
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 194.66 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 61 grami		Gala un zivs 27 grami		Piena produkti 269 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.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 25%							
1017-1	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	80	7.26	8.30	1.36	113.06
185/1	Zirnīši ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	1.19	1.00	3.65	29.56
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
936-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.37	11.71	11.46	194.51
Pusdienas 48%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.63	1.89	4.48	41.69
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	9.45	10.04	7.96	186.72
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
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
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	1.82	1.92	26.67
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				14.36	14.67	41.28	385.42
Launags 27%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				4.99	8.13	29.48	212.09
KOPĀ: 100%				28.72	34.51	82.22	792.02
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 101.98 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 99.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 63 grami		Piena produkti 47.28 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.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

<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%							
613-3	Mannā biežputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	3.40	1.35	24.57	124.24
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				5.40	3.27	35.56	199.29
Pusdienas 42%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.29	2.63	6.74	60.24
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	80	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
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	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.20	14.62	39.67	333.45
Launags 32%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	90/20	10.15	9.80	8.99	174.83
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.85	1.91	5.06	41.46
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				11.24	12.19	21.93	253.08
KOPĀ: 100%				27.84	30.08	97.16	785.82
Pievienotais sāls 0.99 gramī		Dārzeņi 198 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 15 gramī		Siers, biezpiens 65 gramī			
Augļi un ogas 74 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 110 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.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 29%							
619-3	Miežu putraimu biežputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.57	3.12	12.25	91.44
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	1.00	2.42	3.72	41.31
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.57	9.54	24.97	228.75
Pusdienas 48%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	2.24	4.42	6.25	75.44
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	8.08	9.74	15.80	200.37
154	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.53	3.04	1.08	34.35
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	8	0.59	0.08	3.42	17.92
				11.44	17.28	38.71	377.48
Launags 24%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
05	Kliju maize ar sviestu, tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	10/2/15	1.03	1.90	5.30	43.67
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				7.30	7.77	20.64	187.01
KOPĀ: 100%				29.31	34.59	84.32	793.24
Pievienotais sāls 0.45 grami		Dārzeņi 152.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 106.67 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 266 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.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

<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%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.49	3.28	18.63	119.23
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.18	7.50	35.06	250.21
Pusdienas 39%							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	50	6.04	4.46	3.50	74.52
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
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	50	1.02	3.60	3.86	54.09
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	100/15	0.37	5.26	9.48	86.79
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.07	0.01	0.23	1.24
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.02	15.28	32.29	308.10
Launags 29%							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20/100	4.44	2.12	20.64	119.52
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15	2.07	4.44	5.18	69.95
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.81	6.66	33.02	229.17
KOPĀ: 100%				28.01	29.44	100.37	787.48
Pievienotais sāls 0.46 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 9.17 grami		Gala un zivs 42 grami		Piena produkti 401.17 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.29	31.2	91.63	785.32
KOPĀ:				141.46	156.01	458.16	3926.60
Pievienotais sāls 3.43 grami		Dārzeņi 792.14 grami					
Pievienotais cukurs 27.8 grami		Kartupeļi 315.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 264.17 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 1093.45 grami			