

Ēdienkarte**3-6g.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 36%							
626-4	Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	6.37	5.48	30.23	198.43
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.67	9.88	53.59	361.73
Pusdienas 46%							
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>	0.67	150/4/4	3.63	3.64	8.60	84.09
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	150	8.33	7.03	22.41	216.81
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
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
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				13.99	14.16	61.33	464.64
Launags 19%							
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>	0.67	15/4/20	5.77	8.99	7.09	136.12
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.07	9.09	17.28	187.81
KOPĀ: 100%				34.73	33.13	132.20	1014.18
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 216.7 gramī					
Pievienotais cukurs 4.7 gramī		Kartupeļi 35.8 gramī		Siers, biezpiens 20 gramī			
Augļi un ogas 101 gramī		Gala un zivs 40.3 gramī		Piena produkti 300.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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>	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
185/1	Zirnīši ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	45	1.77	1.50	5.45	44.19
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	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.76	14.52	16.28	245.91
Pusdienas 47%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.96	6.69	64.32
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.45	10.04	7.96	186.72
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-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	0.67	50	0.50	1.82	1.92	26.67
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.89	0.12	7.49	36.06
				16.74	16.15	56.78	471.93
Launags 28%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu	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
				5.83	9.52	41.25	275.11
KOPĀ: 100%				33.33	40.19	114.31	992.95
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 126.5 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 149.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 63 grami		Piena produkti 57.68 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 27%							
613-3	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	30.07	158.90
05-1	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
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.67	5.74	44.36	266.73
Pusdienas 43%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.41	3.83	9.64	87.29
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
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
				13.43	16.39	56.72	428.24
Launags 30%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	90/20	10.15	9.80	8.99	174.83
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.83	14.28	29.37	304.44
KOPĀ: 100%				32.93	36.41	130.45	999.41
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 219.1 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 65 gramī			
Augļi un ogas 114 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 144.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 32%							
619-3	Miežu putraimu biežputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.34	4.67	18.30	136.70
27-1	Graudu maize ar 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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.19	13.40	34.17	311.49
Pusdienas 43%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.08	9.74	15.80	200.37
154	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	3.04	1.08	34.35
903-1	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
				11.97	18.56	44.78	416.63
Launags 26%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	15/4/15	1.47	3.66	7.66	71.33
936-1	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.22	9.61	31.00	249.87
KOPĀ: 100%				33.38	41.57	109.95	977.99
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 164.6 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 121.47 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 295.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3-6g.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 33%							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	5.21	4.91	27.84	178.27
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.51	9.31	51.20	341.57
Pusdienas 38%							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	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>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.60	3.86	54.09
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	150/25	0.56	7.86	14.16	129.63
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.10	0.01	0.34	1.85
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.48	18.85	44.61	396.87
Launags 29%							
835-3	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
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2120/1	"Skolas" dārzeņi	0.67	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				10.51	8.12	45.15	302.08
KOPĀ: 100%				34.50	36.28	140.96	1040.52
Pievienotais sāls 0.46 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 104.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 12.87 grami		Gala un zivs 42 grami		Piena produkti 501.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33.77	37.52	125.57	1005.01
KOPĀ:				168.87	187.58	627.87	5025.05
Pievienotais sāls 3.86 grami		Dārzeņi 871.9 grami					
Pievienotais cukurs 33.2 grami		Kartupeļi 433.37 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 427.87 grami		Gala un zivs 220.3 grami		Piena produkti 1299.58 grami			