

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

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 29%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/5	3.52	1.60	21.97	116.51
27-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	1.99	1.23	7.88	50.69
				6.66	5.43	34.17	213.36
Pusdienas 50%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/4	1.71	2.49	8.01	62.54
416-1	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
				12.44	13.92	40.73	363.93
Launags 21%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				6.90	7.83	13.56	156.62
KOPĀ: 100%				26.00	27.18	88.46	733.91
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 114 grami Pievienotais cukurs 7 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 60 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 145.5 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.33	3.58	17.67	113.27
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.76	7.22	27.15	191.50
Pusdienas 47%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	80/15	5.08	5.77	18.63	160.93
1217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.40	14.26	43.25	365.34
Launags 28%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu (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
				10.13	8.97	21.94	218.95
KOPĀ: 100%				28.29	30.45	92.34	775.79
Pievienotais sāls 0.57 grami		Dārzeņi 70.54 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 60.5 grami		Gala un zivs 23 grami		Piena produkti 93 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.41	2.53	11.96	84.33
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
				5.66	6.29	19.95	161.00
Pusdienas 54%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3	2.23	1.56	5.79	46.81
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	10.30	11.72	32.63	279.89
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.82	13.48	52.59	392.30
Launags 24%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	20/4/15	3.81	5.55	10.34	107.82
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				4.77	5.70	25.12	172.84
KOPĀ: 100%				24.25	25.47	97.66	726.14
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 141 grami					
Pievienotais cukurs 4.83 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 145 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/10	3.63	1.52	20.96	112.21
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
922-1	Piens (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				9.28	7.12	32.33	231.87
Pusdienas 45%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.00	3.43	5.71	63.55
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01)BL)	1	80	6.87	9.57	4.62	154.03
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.67	15.74	28.12	327.61
Launags 24%							
40-2	Graudu maize ar biezpiena masu un (Maize graudu (A*-01), NPKS, Biezpiens vajpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20/40/10	5.54	4.04	9.66	102.09
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	15	1.02	1.90	10.47	63.15
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
				6.80	5.97	22.91	177.45
KOPĀ: 100%				27.75	28.83	83.36	736.93
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 136.7 gramī					
Pievienotais cukurs 2.8 gramī		Kartupeļi 107.66 gramī		Siers, biezpiens 20 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 239 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	4.11	3.57	20.04	130.43
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10/5	0.88	0.23	8.11	39.30
922-2	Piens (Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	120	3.60	2.40	5.40	57.60
				8.59	6.20	33.55	227.33
Pusdienas 46%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	2.03	2.30	5.74	53.10
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.94	2.54	4.28	46.12
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.17	14.19	36.91	330.72
Launags 23%							
1027/4	Jāņu siers (Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	20	4.46	5.36	0.00	68.00
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	10/2	0.85	1.91	5.06	41.46
965	Kvass (Kvass (*A-01))	1	100	0.10	0.00	8.60	37.00
2119-1	Zemenes	1	60	0.48	0.24	3.78	19.20
				5.89	7.51	17.44	165.66
KOPĀ: 100%				27.65	27.90	87.90	723.71
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 59.97 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 185 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.79	27.97	89.94	739.3
KOPĀ:				133.94	139.83	449.72	3696.48
Pievienotais sāls 4.37 grami		Dārzeņi 522.21 grami					
Pievienotais cukurs 23.43 grami		Kartupeļi 205.16 grami		Siers, biezpiens 125 grami			
Augļi un ogas 247 grami		Gala un zivs 208 grami		Piena produkti 807.5 grami			