

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/15	5.28	2.39	37.96	194.75
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	2.98	1.85	11.33	74.04
				9.99	8.96	55.77	345.46
Pusdienas 45%							
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	2.43	3.20	11.91	88.00
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.99	15.12	58.86	459.75
Launags 21%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
125-1	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.67	9.73	21.23	208.03
KOPĀ: 100%				32.65	33.81	135.86	1013.24
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 142.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 214 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
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	6.46	5.36	26.33	169.05
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.89	9.00	36.80	251.28
Pusdienas 50%							
312-4	Frikadeļu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-U3) NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/15	5.93	6.64	27.83	215.25
1217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.45	32.63
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	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.84	18.38	59.78	489.37
Launags 24%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu (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
				10.29	9.29	25.86	238.15
KOPĀ: 100%				34.02	36.67	122.44	978.80
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 131 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 23%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	5.08	3.78	17.79	125.67
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
				7.33	7.54	25.78	202.34
Pusdienas 53%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4	3.58	2.29	8.01	69.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	10.30	13.72	32.63	297.89
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.54	16.26	60.91	460.09
Launags 24%							
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/15	3.81	5.55	10.34	107.82
125-1	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
936-2	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
				5.41	5.80	34.63	214.86
KOPĀ: 100%				28.28	29.60	121.32	877.29
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 172.8 gramī					
Pievienotais cukurs 7.1 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 55 gramī		Piena produkti 214.5 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras sezona (bez sk.progr.) (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.43	2.26	31.28	167.45
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
922-1	Piens (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				11.66	9.98	44.81	317.62
Pusdienas 42%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.98	5.03	8.51	94.00
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01)BL)	0.67	80	6.87	9.57	4.62	154.03
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.41	2.56	1.29	29.58
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.85	17.43	39.08	397.87
Launags 25%							
40-2	Graudu maize ar biezpiena masu un (Maize graudu (A*-01), NPKS, Biezpiens vajpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30/40/10	6.68	5.00	13.96	133.39
125-1	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				8.44	7.59	32.21	236.62
KOPĀ: 100%				33.95	35.00	116.10	952.11
Pievienotais sāls 2 gramī		Dārzeni 165.6 gramī					
Pievienotais cukurs 4.2 gramī		Kartupeļi 160.7 gramī		Siers, biezpiens 20 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 275.6 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**3-6g.bērniem 1.nedēļa B / Vasaras
sezona (bez sk.progr.) (8)**

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	6.14	5.33	29.88	194.76
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
922-1	Piens (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				11.97	8.68	50.79	334.06
Pusdienas 43%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	2.99	3.34	8.53	78.37
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	50	0.94	2.54	4.28	46.12
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.44	16.91	50.62	421.38
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	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
965	Kvass (Kvass (*A-01))	1	150	0.15	0.00	12.90	55.50
2119-1	Zemenes	1	100	0.80	0.40	6.30	32.00
				6.69	9.44	26.79	225.12
KOPĀ: 100%				34.10	35.03	128.20	980.56
Pievienotais sāls 0.98 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 1.2 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 248.1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.6	34.02	124.78	960.4
KOPĀ:				163.00	170.11	623.92	4802.00
Pievienotais sāls 5.28 grami		Dārzeņi 621.5 grami					
Pievienotais cukurs 32 grami		Kartupeļi 306.2 grami		Siers, biezpiens 125 grami			
Augļi un ogas 410.2 grami		Gala un zivs 219.3 grami		Piena produkti 1083.2 grami			