

Ēdienkarte

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)**

Pirmdiena

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-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/10	0.75	1.82	4.09	36.74
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	2.29	1.43	6.36	47.60
				7.07	7.17	27.65	197.61
Pusdienas 51%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-8	Griķi ,vārīti	1	80	3.92	1.17	21.94	116.06
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 (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.14	16.26	44.71	404.35
Launags 24%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
934-2	Tēja-kumelīšu (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
				8.13	10.64	14.43	191.53
KOPĀ: 100%				28.34	34.07	86.79	793.49
Pievienotais sāls 0.668 grami		Dārzeņi 126.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 138.66 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.46	3.72	26.57	159.56
Pusdienas 55%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.26	2.63	6.54	59.35
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	80	2.11	1.83	21.39	112.14
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	50	0.69	2.54	2.92	35.56
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				13.44	17.94	47.33	400.17
Launags 24%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.61	1.72	5.05	39.06
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				11.52	6.26	14.77	173.38
KOPĀ: 100%				29.42	27.92	88.67	733.11
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 60.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 87 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)**

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 18%							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.67	9.08	7.59	142.60
Pusdienas 54%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	3.47	4.30	57.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/ī(*A-01)BL)</i>	1	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
118	Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.63	3.55	5.44	58.47
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
				12.31	16.83	48.27	418.68
Launags 27%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				4.49	9.87	25.78	209.25
KOPĀ: 100%				23.47	35.78	81.64	770.53
Pievienotais sāls 1.95 grami Dārzeņi 106.7 grami							
Pievienotais cukurs 4 grami Kartupeļi 14 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 62.2 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 148 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)**

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%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/15	3.28	1.44	20.73	109.09
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				7.97	8.07	33.50	240.45
Pusdienas 46%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	90/15	5.69	5.20	24.49	179.75
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
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
				12.23	11.67	45.46	351.28
Launags 21%							
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
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				4.04	8.45	16.99	160.89
KOPĀ: 100%				24.24	28.19	95.95	752.62
Pievienotais sāls 0.58 grami Dārzeņi 107.54 grami							
Pievienotais cukurs 5 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 70 grami Gala un zivs 38 grami Piena produkti 191 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)**

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 24%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/4	3.11	3.40	10.94	87.45
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.81	1.84	4.17	37.48
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	1	100	2.82	2.50	4.73	52.70
				6.74	7.74	19.84	177.63
Pusdienas 46%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%,</i>	1	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.73	3.05	2.83	38.73
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	21.75	110.85
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				11.56	10.87	47.98	333.12
Launags 30%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
938-2	Tēja kumelīšu		100	0.01	0.00	2.00	8.01
				6.44	11.28	22.44	219.88
KOPĀ: 100%				24.74	29.89	90.26	730.63
Pievienotais sāls 0.55 grami Dārzeņi 61 grami							
Pievienotais cukurs 8.1 grami Kartupeļi 82.66 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 218.7 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				26.04	31.17	88.66	756.08
KOPĀ:				130.21	155.85	443.31	3780.38
Pievienotais sāls 4.548 grami Dārzeņi 510.54 grami							
Pievienotais cukurs 26.2 grami Kartupeļi 181.66 grami Siers, biezpiens 110 grami							
Augļi un ogas 253.2 grami Gala un zivs 218 grami Piena produkti 783.36 grami							