

Ēdienkarte

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

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.52	4.95	24.70	163.34
Pusdienas 52%							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	100	0.74	1.35	4.62	34.00
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	150	10.13	10.72	29.29	266.73
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
				12.09	14.73	47.32	385.12
Launags 26%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.27	8.85	22.57	194.79
KOPĀ: 100%				21.88	28.53	94.59	743.25
Pievienotais sāls 1.54 grami		Dārzeņi 94.94 grami					
Pievienotais cukurs 4.58 grami		Kartupeļi 19.33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 21 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 58 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	2.89	2.88	17.69	109.43
66-3	Sausmaizīte ar ievārījumu (Sausmaizīte *A-01))	1	5/7	0.67	0.02	8.58	37.18
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.56	2.90	28.27	154.60
Pusdienas 58%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20	0.35	3.22	1.36	35.79
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	60/100	3.71	2.08	12.66	84.38
				15.92	23.20	40.75	432.09
Launags 21%							
828	Biezpiens ar gurķiem (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	1	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	10	0.86	0.23	4.71	25.60
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				10.38	5.22	14.58	157.37
KOPĀ: 100%				29.86	31.32	83.60	744.06
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 55 gramī					
Pievienotais cukurs 8.25 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 69 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 179 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 35%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U-/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/10	2.85	3.45	16.68	109.78
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
912-1	Kakao ar pienu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
				8.21	9.88	36.46	269.47
Pusdienas 41%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.73	3.15	6.75	67.77
702	Dārzenu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/10	2.65	8.18	15.39	151.13
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.33	3.02	1.50	34.47
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				6.61	14.47	39.19	322.17
Launags 24%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U-7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.65	10.60	15.12	185.74
KOPĀ: 100%				21.47	34.95	90.77	777.38
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 195.4 gramī					
Pievienotais cukurs 9 gramī		Kartupeļi 87.5 gramī		Siers, biezpiens 20 gramī			
Augļi un ogas 60 gramī		Gala un zivs 10 gramī		Piena produkti 193 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.04	7.31	27.78	204.03
Pusdienas 42%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.23	2.63	6.45	59.01
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
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
				10.93	16.04	32.23	315.31
Launags 30%							
2019	Mafins (Mafins (*A-01))	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.34	10.62	27.19	225.06
KOPĀ: 100%				22.31	33.97	87.20	744.40
Pievienotais sāls 0.77 grami Dārzeņi 122 grami Pievienotais cukurs 3.9 grami Kartupeļi 15 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 67.5 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 220 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Kviešu putraini(*A-U1), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.43	2.80	16.67	105.60
96/11	Graudu maize ar krēmsieru, tomātu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/20	2.29	4.48	5.94	74.23
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				9.10	10.28	28.29	243.07
Pusdienas 43%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.89	3.46	7.34	74.40
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-U4), Ērvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	50	10.41	5.21	6.84	116.95
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U1), NPKS)	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				15.86	13.07	38.21	339.29
Launags 26%							
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	1	100	3.00	2.16	14.64	91.20
23	Cepta kanēļmaizīte (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U1), NPKS)	1	20	1.29	4.50	8.60	81.04
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				4.53	7.14	29.12	201.04
KOPĀ: 100%				29.49	30.49	95.62	783.40
Pievienotais sāls 0.616 grami		Dārzeņi 89.41 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 45.83 grami		Piena produkti 322.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				25	31.85	90.36	758.5
KOPĀ:				125.01	159.26	451.78	3792.49
Pievienotais sāls 4.326 grami		Dārzeņi 556.75 grami					
Pievienotais cukurs 27.73 grami		Kartupeļi 211.83 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 277.5 grami		Gala un zivs 185.83 grami		Piena produkti 972.5 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.