

Ēdienkarte

**2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/
Rudens sezona (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%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	3.41	2.14	9.51	71.16
				10.90	11.67	42.76	311.28
Pusdienas 48%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-5	Griķi ,vārīti	1	110	5.39	1.60	30.17	159.59
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
				15.72	18.56	62.13	507.58
Launags 23%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	40	1.42	2.00	4.74	44.27
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
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.10	13.27	21.37	247.50
KOPĀ: 100%				35.72	43.50	126.26	1066.36
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 143.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 208.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)**

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 26%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
68-1	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
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.94	6.46	42.97	261.07
Pusdienas 53%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.39	3.84	9.85	88.00
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
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
				16.72	20.21	71.54	533.87
Launags 21%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.99	8.06	21.10	217.26
KOPĀ: 100%				35.65	34.73	135.61	1012.20
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 140.2 gramī					
Pievienotais cukurs 7.9 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 70 gramī			
Augļi un ogas 100.5 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 121.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 3-6 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 20%							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.02	14.42	11.51	221.53
Pusdienas 47%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/ī(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
118	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.63	3.55	5.44	58.47
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	0.90	0.12	7.55	36.30
				14.82	18.85	68.10	527.18
Launags 33%							
2019/1	Mafins <i>(Mafins (*A-01))</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.37	17.43	45.39	362.61
KOPĀ: 100%				31.21	50.70	125.00	1111.32
Pievienotais sāls 0.6 grami Dārzeņi 135.2 grami							
Pievienotais cukurs 5 grami Kartupeļi 20.9 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 102.3 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 188.4 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/
Rudens sezona (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07) NPKS)	1	150/20	4.90	2.15	30.99	163.10
05	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
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				10.44	9.53	45.17	310.27
Pusdienas 49%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/15	6.84	5.79	36.53	243.12
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
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
				16.34	15.56	66.96	495.56
Launags 21%							
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.61	11.32	23.19	213.67
KOPĀ: 100%				31.39	36.41	135.32	1019.50
Pievienotais sāls 0.7 grami Dārzeņi 160.2 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Pievienotais cukurs 7.5 grami Kartupeļi 59.7 grami Piena produkti 253.1 grami							
Augļi un ogas 114.9 grami Gala un zivs 49.3 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 3-6 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 30%									
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44		
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40		
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05		
				10.41	13.69	31.30	292.89		
Pusdienas 43%									
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>	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11		
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63		
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	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>	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86		
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60		
				13.13	12.05	66.93	427.93		
Launags 27%									
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	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>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30		
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99		
				7.11	12.55	29.42	261.96		
KOPĀ: 100%				30.65	38.29	127.65	982.78		
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 71 grami							
Pievienotais cukurs 10.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 317.4 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>									
VIDĒJI:				32.92	40.73	129.97	1038.43		
KOPĀ:				164.62	203.63	649.84	5192.16		
Pievienotais sāls 3.7 grami		Dārzeņi 650.2 grami							