

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.18	140.55
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.95	10.67	39.54	303.85
Pusdienas 44%							
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
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	120	3.11	1.18	32.50	167.39
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.13	15.53	58.82	469.76
Launags 27%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.73	2.69	18.21	113.47
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.21	11.25	37.46	293.39
KOPĀ: 100%				35.29	37.45	135.82	1067.00
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 102.4 grami					
Pievienotais cukurs 2.9 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110.25 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 452.4 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

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	5.78	10.19	1.52	123.79
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.67	14.93	11.51	215.27
Pusdienas 53%							
257-3	Rasolņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzeņu mērce (Piens 2%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	30	0.81	1.58	2.29	26.60
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	50	0.94	0.04	4.28	23.62
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.24	19.95	63.36	556.67
Launags 26%							
835-3	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07), NPKS)	1	35/150	7.02	3.21	34.65	195.41
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	60	1.08	0.18	17.92	78.85
				8.10	3.39	52.57	274.26
KOPĀ: 100%				37.01	38.27	127.44	1046.20
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 101.7 grami					
Pievienotais cukurs 6.1 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 89.6 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 202.8 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

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	23.13	131.66
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.86	9.81	41.58	308.58
Pusdienas 47%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.12	5.11	11.25	105.57
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	80	6.57	10.57	4.72	135.24
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.59	0.81	25.51	119.71
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.56	2.63	34.72
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	1	150	0.05	0.00	0.37	1.68
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.10	19.20	50.88	430.52
Launags 19%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	8.28	5.52	8.23	124.34
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.68	6.32	18.03	172.35
KOPĀ: 100%				35.64	35.33	110.49	911.45
Pievienotais sāls 1.025 grami		Dārzeņi 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 127.65 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 334.6 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

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
26-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.20	4.41	15.62	118.92
5/1	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
108	Gauzāmburkāni	0.67	90	1.17	0.09	6.48	35.73
				7.10	9.22	28.58	231.32
Pusdienas 45%							
28-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	120	6.09	5.44	25.60	177.89
75	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
78	"Abavas sniegs" (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	1.63	9.58	9.78	131.83
98-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
8	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.89	0.12	7.49	36.06
				9.16	15.27	52.23	386.54
Launags 28%							
131-22	Formas maize ar biezpienu un zaļumiem (Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	100	7.79	2.73	27.59	176.62
25-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
34-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.59	3.58	41.68	243.66
KOPĀ: 100%				24.85	28.07	122.49	861.52
Pievienotais sāls 0.696 grami		Dārzeņi 216 grami					
Pievienotais cukurs 9.903 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 150.35 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

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

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 37%							
609-4	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	150/15	4.81	2.15	37.07	188.62
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15/20	2.72	3.88	10.48	90.17
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.53	10.03	56.55	374.79
Pusdienas 32%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.46	22.73
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.45	32.63
966	Dzeramais ūdens ar cidonijām	1	150	0.06	0.05	0.77	3.75
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				14.67	11.01	44.11	331.44
Launags 31%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/25	2.05	21.16	8.77	236.83
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.85	5.80	0.97	59.49
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				3.68	27.03	15.14	321.79
KOPĀ: 100%				31.88	48.07	115.80	1028.02
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 155.9 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 149.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 10.25 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 361.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.93	37.44	122.41	982.84
KOPĀ:				164.67	187.19	612.04	4914.19
Pievienotais sāls 4.421 grami		Dārzeņi 687.5 grami					
Pievienotais cukurs 31.103 grami		Kartupeļi 291.3 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 437.75 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 1501.65 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.