

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2.g.bērniem B //Ziemas 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

<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 28%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.11	3.40	10.94	87.45
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.89	9.23	23.99	220.20
Pusdienas 46%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.54
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	1	80	6.60	9.22	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
188-1	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.42	1.56	2.44	26.85
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.96	16.62	36.55	357.20
Launags 26%							
051	Kliju maize ar krēmsieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/15	1.70	3.63	5.25	61.75
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				3.46	6.97	31.01	201.94
KOPĀ: 100%				26.31	32.82	91.55	779.34
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 97.5 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 106.5 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 267.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B //Ziemas 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

<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	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
25	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
913-1	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				6.59	9.07	7.33	141.20
Pusdienas 50%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.27	2.63	6.64	59.84
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaīze (*A-01))</i>	1	60	9.74	10.71	8.48	162.52
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				15.42	19.64	40.54	396.57
Launags 32%							
2010	Smalkmaīzīte (siera) <i>(Smalkmaīzīte(*A-01,03))</i>	1	60	6.48	6.78	37.02	222.60
940-1	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
				6.72	6.96	44.72	255.97
KOPĀ: 100%				28.73	35.67	92.59	793.74
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 101 grami					
Pievienotais cukurs 4.9 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 68.5 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 26 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B //Ziemas 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

<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 25%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.19	3.08	18.16	114.33
05	Kliju maize ar sviestu, tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/15	1.47	3.66	7.66	71.33
934-1	Tēja kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.66	6.74	27.82	193.65
Pusdienas 45%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.90	3.46	7.34	74.40
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	9.76	14.13	14.84	226.22
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
913-1	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.25	17.80	30.62	344.86
Launags 31%							
830	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20/5/1	3.04	1.11	0.56	27.43
24-1	Graudu maize <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	1	10	1.14	0.96	4.30	31.30
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20/120	5.04	2.52	21.58	129.32
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.62	5.39	36.24	236.05
KOPĀ: 100%				28.53	29.93	94.68	774.56
	Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 173.8 grami				
	Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 87 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 204 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B //Ziemas 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

<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%							
625-4	Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100	2.62	2.74	14.48	94.33
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.71	0.18	7.17	34.18
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.33	6.92	30.65	224.51
Pusdienas 43%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	1.26	2.18	4.99	43.15
475-1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
113-3	Burkānu-puravu salāti ar eļļu	1	30	0.42	1.53	1.89	24.28
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.77	16.46	34.37	332.70
Launags 28%							
823-6	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	80/10	9.35	5.38	18.29	167.66
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.75	6.18	28.09	215.68
KOPĀ: 100%				29.85	29.56	93.11	772.89
	Pievienotais sāls 0.986 grami		Dārzeņi 158.4 grami				
	Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 17 grami		Siers, biezpiens 56 grami		
	Augļi un ogas 106.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 255 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-2 g.bērniem B //Ziemas 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

<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%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	3.35	2.99	13.79	95.60
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.63	7.03	30.43	227.60
Pusdienas 46%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	7.84	5.23	5.45	96.95
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.03	2.07	18.02
1211-1	Ābolu,ķirbju salāti ar burkāniem, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.42	1.27	1.95	21.48
869	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	50	1.32	8.84	9.31	123.35
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.02	4.98	20.08
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				12.32	17.24	37.85	354.59
Launags 24%							
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.64	0.05	3.41	17.77
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				5.81	11.55	13.64	185.32
KOPĀ: 100%				28.76	35.82	81.92	767.51
Pievienotais sāls 0.63 grami		Dārzeni 97.1 grami					
Pievienotais cukurs 5.13 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 13.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 328 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				28.44	32.76	90.77	777.61
KOPĀ:				142.18	163.80	453.85	3888.04
Pievienotais sāls 3.906 grami		Dārzeni 627.8 grami					
Pievienotais cukurs 26.63 grami		Kartupeļi 231.66 grami		Siers, biezpiens 116 grami			
Augļi un ogas 395 grami		Gala un zivs 226 grami		Piena produkti 1080.7 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.