

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2g. 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 31%							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.60	3.33	15.87	108.82
76	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/15	0.80	1.87	4.44	38.26
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.40	9.20	29.31	243.08
Pusdienas 43%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.42	3.21	6.03	64.61
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	8.82	6.92	32.63	250.58
122-1	Dārzenu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				12.19	11.23	42.51	342.65
Launags 26%							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	50/10	5.84	7.75	0.68	99.01
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.39	11.15	16.80	201.17
KOPĀ: 100%				29.98	31.58	88.62	786.90
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 109.9 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 107.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 278 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2g. 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 23%							
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
96/1	Graudu maīze ar krēmsieru <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	1	10/20	2.26	5.50	5.02	79.50
940-1	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	1.00	3.99
				5.61	8.49	19.81	179.09
Pusdienas 52%							
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.12	3.11	132.87
704-6	Griķi ,vārtīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
163-1	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.47	1.00	1.50	16.92
112-1	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.57	2.59	26.96
851-6	Vaniļas krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	40	0.80	11.20	4.95	123.81
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.02	4.98	20.08
				11.03	22.78	33.59	407.69
Launags 25%							
874-1	Kellogs ar jogurtu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	20/100	3.94	1.92	28.14	146.52
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				4.66	2.04	40.14	199.32
KOPĀ: 100%				21.30	33.31	93.54	786.10
Pievienotais sāls 0.48 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 67.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 196 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2g. 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 34%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	3.21	3.04	18.12	112.77
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	0.98	1.89	5.11	42.60
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.19	8.93	32.23	251.37
Pusdienas 36%							
661-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	4.69	4.98	9.25	102.92
738-2	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	120/10	2.87	5.60	14.16	119.28
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
149	Marinētu biešu -ķimeņu salāti	1	30	0.50	0.03	4.00	18.28
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				9.01	10.72	32.78	268.15
Launags 30%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	10/2/10	3.38	5.28	4.32	80.16
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.14	8.62	30.08	220.35
KOPĀ: 100%				24.34	28.27	95.09	739.87
Pievienotais sāls 0.72 grami		Dārzeņi 172.2 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 114 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 106.5 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 279 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2g. 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 36%							
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
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	8/10	0.73	0.18	10.57	47.88
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				9.92	7.26	37.73	258.21
Pusdienas 43%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	1.73	3.14	7.74	67.28
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-0/) NPKS)</i>	1	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	30	0.34	2.03	1.35	25.19
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	2.03	1.28	25.45
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				10.59	16.26	30.84	309.08
Launags 21%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	75/25	9.14	5.63	7.78	127.67
66-1/	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	5	0.64	0.02	3.82	18.00
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				9.78	5.65	13.60	153.67
KOPĀ: 100%				30.29	29.17	82.17	720.96
	Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 107.8 grami				
	Pievienotais cukurs 8.8 grami		Kartupeļi 25 grami			Siers, biezpiens 60 grami	
	Augļi un ogas 26.5 grami		Gala un zivs 40 grami			Piena produkti 302 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2g. 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%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	120	2.81	2.95	11.03	81.96
28-6	Graudu maize ar medu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Medus dabīgs)</i>	1	20/10	2.36	1.92	16.90	94.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.57	5.67	37.73	223.96
Pusdienas 44%							
D319/2	Veģetārā soļanka	1	100	0.74	1.35	4.62	34.00
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-U4), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	12.50	6.26	8.22	140.46
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
159-1	Sarkano galviņkāpostu salāti	1	30	0.32	1.50	2.24	22.78
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.12	11.57	36.86	324.65
Launags 26%							
63	Saldskābmaize ar sieru, tomātu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	30/4/20/15	6.44	8.91	15.69	173.53
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2108	Graužamburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				6.83	8.94	19.85	193.43
KOPĀ: 100%				29.52	26.18	94.44	742.04
Pievienotais sāls 0.87 grami		Dārzeņi 125.44 grami					
Pievienotais cukurs 3.8 grami		Kartupeļi 101.99 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 108.1 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 82 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.09	29.7	90.77	755.17
KOPĀ:				135.43	148.51	453.86	3775.87
Pievienotais sāls 3.92 grami		Dārzeņi 582.34 grami					
Pievienotais cukurs 26.4 grami		Kartupeļi 270.99 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 416.3 grami		Gala un zivs 193 grami		Piena produkti 1137 grami			