

Ēdienkarte**4. 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%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.38	17.20	108.37
1123-1	Kliju maize ar sviestu,gurķiem <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
				10.81	9.21	30.25	241.12
Pusdienas 44%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.85	2.77	10.93	84.33
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	100	7.06	5.28	25.88	206.10
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
200	Sv.kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.53	1.84	21.50
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				10.78	12.12	41.76	350.34
Launags 25%							
63	Saldskābmaize ar sieru <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	8/2/15	3.83	5.72	4.04	85.22
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	20	1.02	1.90	10.47	63.15
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.25	8.42	24.31	196.38
KOPĀ: 100%				26.84	29.75	96.32	787.84
Pievienotais sāls 0.64 grami		Dārzeņi 102.46 grami					
Pievienotais cukurs 1.83 grami		Kartupeļi 46.6 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 108.83 grami		Gala un zivs 30 grami		Piena produkti 269 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 26%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	4.74	6.30	0.75	81.24
27	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	1.26	2.62	4.70	48.30
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				6.72	9.04	19.45	190.33
Pusdienas 49%							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraimi miezu(*A-01) NPKS)</i>	1	100/3	1.85	2.10	4.45	45.27
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaīze (*A-01))</i>	1	60	10.87	12.10	10.62	200.97
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
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
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.02	1.24	15.32
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				15.48	16.46	34.74	356.35
Launags 24%							
86	Sviestmaīze ar viltoto zaķi <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/20	4.44	6.30	6.82	102.69
120/4	Burkānu salāti ar sēkliņām/ eļļu	1	60	1.22	2.82	7.03	61.06
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.66	9.12	16.84	175.74
KOPĀ: 100%				27.86	34.62	71.03	722.42
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 151.32 grami					
Pievienotais cukurs 8.3 grami		Kartupeļi 15.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 63 grami		Gala un zivs 72 grami		Piena produkti 29 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 33%							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.48	7.68	33.31	246.77
Pusdienas 34%							
812-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.58	4.23	6.77	96.55
739	Mājas sautējums,krēj <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/10	3.87	5.16	18.44	134.95
124-1	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
187-1	Biešu-ābolu salāti ar eļļu	1	30	0.29	1.12	3.04	23.42
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				8.95	10.52	29.35	260.19
Launags 33%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	90/25	9.56	10.84	9.42	182.82
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	1.00	4.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.60	11.66	24.04	252.83
KOPĀ: 100%				30.03	29.86	86.70	759.79
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeņi 178.77 grami					
Pievienotais cukurs 8.3 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 140.5 grami		Gala un zivs 23 grami		Piena produkti 304 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 21%							
615-1	Mannas biežputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	3.21	1.32	15.61	87.23
39	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				4.54	1.67	29.47	153.04
Pusdienas 53%							
430-2	Plovs ar vistas gaļu	1	150	8.00	7.81	26.74	206.07
148-1	Marinēti ķirbji	1	30	0.27	0.02	2.62	11.98
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
878-1	"Abavas sniegs" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	50	1.38	8.59	6.25	107.87
898-4	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	80	0.00	0.02	3.99	16.06
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.88	18.37	45.81	389.32
Launags 27%							
84	Tostermaize ar sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	20/4/15	5.06	8.12	10.01	136.12
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.60	0.06	2.65	13.97
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				6.21	11.98	15.30	197.01
KOPĀ: 100%				21.63	32.02	90.58	739.37
Pievienotais sāls 1.44 gramu		Dārzeņi 129.1 gramu					
Pievienotais cukurs 7.01 gramu		Kartupeļi 0 gramu		Siers, biezpiens 15 gramu			
Augļi un ogas 22.2 gramu		Gala un zivs 40 gramu		Piena produkti 112.27 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 34%							
641	Rīsu biezputra ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/15	3.30	1.42	20.83	109.39
25/1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.22	7.83	33.29	245.29
Pusdienas 45%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	1.74	2.05	5.74	49.53
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	1	60	8.02	8.63	4.28	122.16
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
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
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.92	14.12	36.09	328.47
Launags 21%							
051	Kliju maīze ar krēmsieru un gurķi <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	15/20/15	2.53	4.90	8.17	88.72
929	Tēja ar citronu un medu <i>(Medus dabīgs)</i>	1	100	0.06	0.00	4.22	16.11
2120	"Skolas"augļis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				2.99	5.70	22.19	152.83
KOPĀ: 100%				28.13	27.65	91.57	726.59
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 81.97 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 119.3 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 274 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				26.9	30.78	87.24	747.2
KOPĀ:				134.49	153.90	436.20	3736.01
Pievienotais sāls 4.35 grami		Dārzeni 643.62 grami					
Pievienotais cukurs 28.74 grami		Kartupeļi 179.9 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 453.83 grami		Gala un zivs 220 grami		Piena produkti 988.27 grami			