

**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 31%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi <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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.12</b>	<b>13.92</b>	<b>32.97</b>	<b>308.38</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
188-1	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	30	0.42	1.56	2.44	26.85
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>14.90</b>	<b>17.15</b>	<b>48.03</b>	<b>433.82</b>
<b>Launags 26%</b>							
051	Kliju maize ar krēmsieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.13	3.75	7.60	74.55
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	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>4.57</b>	<b>8.36</b>	<b>41.33</b>	<b>260.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.59</b>	<b>39.43</b>	<b>122.33</b>	<b>1003.04</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 114.6 grami					
Pievienotais cukurs 5.4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 29.9 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 301.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 22%</b>							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
25	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
913-1	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				<b>9.87</b>	<b>14.40</b>	<b>10.99</b>	<b>218.73</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaīze (*A-01))</i>	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	30	0.40	1.54	1.91	22.10
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.35	1.53	1.28	20.95
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.81</b>	<b>22.52</b>	<b>54.73</b>	<b>490.43</b>
<b>Launags 28%</b>							
2010	Smalkmaīzīte (siera) <i>(Smalkmaīzīte(*A-01,03))</i>	0.67	60	6.48	6.78	37.02	222.60
940-1	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>6.88</b>	<b>7.08</b>	<b>49.51</b>	<b>276.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.56</b>	<b>44.00</b>	<b>115.23</b>	<b>986.05</b>
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 122.1 gramī					
Pievienotais cukurs 7.2 gramī		Kartupeļi 22.4 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 111.7 gramī		Gala un zivs 60 gramī		Piena produkti 39.4 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 28%</b>							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
05	Kliju maize ar sviestu, tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.47	3.66	7.66	71.33
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>6.24</b>	<b>9.09</b>	<b>37.80</b>	<b>261.72</b>
<b>Pusdienas 40%</b>							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	9.76	14.13	14.84	226.22
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
124-1	Gurķ, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
913-1	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.66</b>	<b>19.45</b>	<b>34.20</b>	<b>380.67</b>
<b>Launags 32%</b>							
830	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/5/1	3.04	1.11	0.56	27.43
24-1	Graudu maize <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	15	1.71	1.44	6.45	46.95
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>11.81</b>	<b>6.53</b>	<b>47.77</b>	<b>301.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.71</b>	<b>35.07</b>	<b>119.77</b>	<b>944.05</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 181.7 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 96.9 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 266.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 33%</b>							
625-4	Prosas-ķirbju biežputra ar kanēli <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.90	4.94	20.18	142.60
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>11.23</b>	<b>9.29</b>	<b>43.04</b>	<b>304.40</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
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>	0.67	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
108-11	Biešu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	1.03	2.64	21.56
113-3	Burkānu-puravu salāti ar eļļu	0.67	30	0.42	1.53	1.89	24.28
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.55</b>	<b>17.78</b>	<b>47.24</b>	<b>406.73</b>
<b>Launags 23%</b>							
823-6	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-U1) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	80/10	9.35	5.38	18.29	167.66
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>9.76</b>	<b>6.18</b>	<b>28.09</b>	<b>215.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.54</b>	<b>33.25</b>	<b>118.37</b>	<b>926.82</b>
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 195.1 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 25.4 gramī		Siers, biezpiens 56 gramī			
Augļi un ogas 109.7 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 274.3 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 3-6 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>
<b>Brokastis 28%</b>							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.30</b>	<b>9.33</b>	<b>37.24</b>	<b>282.31</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	7.84	5.23	5.45	96.95
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.50	1.03	2.07	18.02
1211-1	Ābolu,ķirbju salāti ar burkāniem, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.42	1.27	2.22	22.56
869	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	75	1.94	13.18	13.91	184.14
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.16</b>	<b>22.11</b>	<b>58.55</b>	<b>496.47</b>
<b>Launags 22%</b>							
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
199-2	Dārzeņu plate	0.67	50	0.94	0.08	5.09	26.51
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	20	0.83	5.68	0.94	58.18
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				<b>6.40</b>	<b>13.46</b>	<b>16.61</b>	<b>217.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.86</b>	<b>44.90</b>	<b>112.40</b>	<b>996.10</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 121.7 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 16.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 387.2 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.45</b>	<b>39.33</b>	<b>117.62</b>	<b>971.21</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>167.26</b>	<b>196.65</b>	<b>588.10</b>	<b>4856.06</b>
Pievienotais sāls 4.5 grami		Dārzeni 735.2 grami					
Pievienotais cukurs 34.9 grami		Kartupeļi 312.9 grami		Siers, biezpiens 120.9 grami			
Augļi un ogas 447.8 grami		Gala un zivs 226 grami		Piena produkti 1269.1 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.