

**Ēdienkarte****2.nedēļa 3-6g. 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 34%</b>							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.35	5.79	23.60	169.57
76	Sviestmaize ar gurķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.40	3.69	7.98	71.74
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.75</b>	<b>13.48</b>	<b>40.58</b>	<b>337.31</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.60	4.62	8.97	94.58
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	8.82	6.92	32.63	250.58
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	30	0.56	1.03	2.18	18.58
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>14.51</b>	<b>12.80</b>	<b>52.11</b>	<b>407.43</b>
<b>Launags 24%</b>							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	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-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>7.98</b>	<b>13.27</b>	<b>19.95</b>	<b>235.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.24</b>	<b>39.55</b>	<b>112.64</b>	<b>980.43</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 116.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110.9 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 314.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 3-6g. 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 23%</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
96/1	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20	2.83	5.98	7.17	95.15
940-1	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	1.50	5.99
				<b>7.85</b>	<b>11.27</b>	<b>29.27</b>	<b>251.45</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.12	3.11	132.87
704-6	Griķi ,vārtīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
163-1	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	0.67	30	0.47	1.00	1.50	16.92
112-1	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	0.67	30	0.33	1.57	2.59	26.96
851-6	Vaniļas krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	60	1.20	16.73	7.42	185.04
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>14.00</b>	<b>28.91</b>	<b>53.07</b>	<b>555.54</b>
<b>Launags 28%</b>							
874-1	Kellogs ar jogurtu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	30/150	5.91	2.88	42.21	219.78
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				<b>7.11</b>	<b>3.08</b>	<b>62.21</b>	<b>307.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.96</b>	<b>43.26</b>	<b>144.55</b>	<b>1114.77</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 107.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 293.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 3-6g. 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 34%</b>							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.80	5.37	27.09	176.07
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	1.90	3.77	10.02	84.13
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.70</b>	<b>13.14</b>	<b>46.11</b>	<b>356.20</b>
<b>Pusdienas 37%</b>							
661-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.69	5.73	13.92	152.18
738-2	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	180/15	4.28	8.35	21.15	177.98
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
149	Marinētu biešu -ķimeņu salāti	0.67	30	0.50	0.03	4.00	18.28
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.82</b>	<b>14.27</b>	<b>46.66</b>	<b>387.84</b>
<b>Launags 30%</b>							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	0.67	30	2.03	3.80	20.87	125.88
936-2	Tēja liepziedu	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>7.50</b>	<b>13.34</b>	<b>40.14</b>	<b>313.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.02</b>	<b>40.75</b>	<b>132.91</b>	<b>1057.58</b>
Pievienotais sāls 0.96 grami		Dārzeņi 226.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 170.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 29.9 grami		Piena produkti 320.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 3-6g. 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 38%</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	26.45	175.60
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.78	0.46	19.62	92.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.55</b>	<b>9.89</b>	<b>55.07</b>	<b>363.90</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.60	4.62	11.54	99.67
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-0/), NPKS)</i>	0.67	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
137-1	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	30	0.34	2.03	1.35	25.19
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.35	2.03	1.28	25.45
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>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>13.36</b>	<b>18.14</b>	<b>48.75</b>	<b>411.25</b>
<b>Launags 20%</b>							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	80/25	9.27	7.38	7.93	144.52
66-1/	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				<b>10.56</b>	<b>7.42</b>	<b>18.56</b>	<b>192.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.47</b>	<b>35.45</b>	<b>122.38</b>	<b>967.68</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 124.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 29.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 339.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 3-6g. 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 31%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.20	4.41	16.40	122.20
28-6	Graudu maize ar medu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Medus dabīgs )</i>	0.67	20/10	2.36	1.92	16.90	94.00
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.96</b>	<b>7.13</b>	<b>43.10</b>	<b>264.20</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
D319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.10	1.94	6.89	49.94
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>	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.52	3.33	2.05	40.19
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
159-1	Sarkano galviņkāpostu salāti	0.67	30	0.32	1.50	2.24	22.78
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>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>18.50</b>	<b>13.31</b>	<b>45.94</b>	<b>383.12</b>
<b>Launags 25%</b>							
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	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2108	Graužamburkāni	0.67	70	0.91	0.07	5.04	27.79
				<b>7.35</b>	<b>8.98</b>	<b>23.72</b>	<b>213.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.81</b>	<b>29.42</b>	<b>112.76</b>	<b>860.63</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 174.3 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 152.2 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 111.8 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 115.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.3</b>	<b>37.69</b>	<b>125.05</b>	<b>996.22</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>166.50</b>	<b>188.43</b>	<b>625.24</b>	<b>4981.09</b>
Pievienotais sāls 4.51 grami		Dārzeņi 708.9 grami					
Pievienotais cukurs 34.9 grami		Kartupeļi 404.4 grami		Siers, biezpiens 115 grami			
Augļi un ogas 469.6 grami		Gala un zivs 202.9 grami		Piena produkti 1383.3 grami			