

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 36%							
613-3	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
06	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.80	9.75	49.45	339.54
Pusdienas 45%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
712-5	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	120/20	7.47	8.28	31.30	245.31
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.53	2.07	22.51
1227-1	Burkānu -ābolu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.42	1.27	2.08	22.27
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				12.77	15.17	53.99	423.14
Launags 19%							
1121	Sviestmaize ar vistas gaļu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	4.36	6.36	10.11	113.72
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
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
				5.15	7.16	24.49	181.63
KOPĀ: 100%				30.72	32.08	127.93	944.31
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 107 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 310.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 31%							
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	5.54	6.87	18.35	158.45
28	Graudu maize ar ievārijumu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	15/10	1.75	1.44	13.25	74.35
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.29	12.31	40.60	328.80
Pusdienas 48%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
141-1	Ķīnas kāpostu -papriku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
845	Rīsi ar putukrēj./dzērveņu sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	50/150	1.14	11.04	15.80	167.09
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.23	22.96	54.97	509.89
Launags 21%							
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/15	3.09	5.55	10.62	107.28
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
932-2	Tēja augļu	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
				5.27	11.03	26.42	230.19
KOPĀ: 100%				32.79	46.30	121.99	1068.88
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 138.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 22.4 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 369.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 32%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.14	6.15	31.68	209.38
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	1.86	3.75	9.84	83.04
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.00	9.90	44.51	304.41
Pusdienas 42%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	4.12	5.87	6.54	96.74
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	9.40	11.68	22.64	249.80
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.55	0.10	1.90	10.70
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				15.41	17.82	39.15	398.60
Launags 25%							
823-2	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-U1) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Rīvmaize</i>	1	80/10	11.82	4.91	9.13	139.64
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.94	0.08	5.09	26.51
				14.05	8.67	21.81	235.80
KOPĀ: 100%				37.46	36.39	105.47	938.81
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 275.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 72 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Gala un zivs 58.7 grami		Piena produkti 116.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 33%							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
27	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.17	13.86	42.32	345.84
Pusdienas 38%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
438-1	Vistas fileja, cepta <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	50	11.01	7.89	6.08	140.25
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
160	Sautēti skābi kāposti	1	30	0.67	1.50	1.93	23.89
148-1	Marinēti ķirbji	1	30	0.27	0.02	2.62	11.98
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				18.83	13.98	49.95	408.69
Launags 29%							
06	Kliju maīze ar sviestu un sieru <i>(Maīze, kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2004-1	Cepumi piparkūkas <i>(Cepumi piparkūkas(*A-01,03))</i>	0.67	30	1.97	3.32	22.69	128.57
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				7.85	11.38	43.23	310.78
KOPĀ: 100%				38.85	39.22	135.50	1065.31
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 99.7 grami					
Pievienotais cukurs 6.6 grami		Kartupeļi 183.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Gala un zivs 37.5 grami		Piena produkti 314.33 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.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>
Brokastis 21%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS)</i>	0.67	180	4.66	4.55	14.58	117.87
25	Graudu maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
				6.51	9.28	21.45	196.66
Pusdienas 46%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
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
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				17.35	16.38	51.94	425.65
Launags 33%							
335-5	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.65	3.18	30.88	178.93
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.79	7.72	50.13	307.85
KOPĀ: 100%				32.65	33.38	123.52	930.16
Pievienotais sāls 2.5 grami		Dārzeņi 136.1 grami					
Pievienotais cukurs 0.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 260.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				34.49	37.47	122.88	989.49
KOPĀ:				172.47	187.37	614.41	4947.47
Pievienotais sāls 5.45 grami		Dārzeņi 747.2 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami		Kartupeļi 276.4 grami		Siers, biezpiens 129.4 grami			
Augļi un ogas 439 grami		Gala un zivs 216.2 grami		Piena produkti 1371.83 grami			