

Ēdienkarte**4. 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 30%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
1123-1	Kliju maize ar sviestu,gurķiem <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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.88	13.63	44.48	348.22
Pusdienas 45%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.25	3.98	16.34	124.63
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	150	10.55	7.82	38.60	306.99
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	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
				16.81	16.03	66.55	526.34
Launags 25%							
63	Saldskābmaize ar sieru <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.26	7.42	7.58	117.02
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
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.69	12.02	38.25	290.91
KOPĀ: 100%				37.38	41.68	149.28	1165.47
Pievienotais sāls 0.83 grami		Dārzeņi 125.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.33 grami		Kartupeļi 69.6 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 112.03 grami		Gala un zivs 44.8 grami		Piena produkti 305.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	75	7.08	9.37	1.12	120.89
27	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.17	14.32	31.16	300.76
Pusdienas 48%							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Putraimi miezu(*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/4	2.74	3.00	6.63	66.34
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	10.48	10.70	10.62	209.97
747-3	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
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
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	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.12	16.68	51.60	462.30
Launags 21%							
86	Sviestmaize ar viltoto zaķi <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/20	4.87	8.07	9.35	130.85
120/4	Burkānu salāti ar sēkliņām/ eļļu	0.67	60	1.22	3.32	7.03	65.56
936-1	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.09	11.39	19.37	208.40
KOPĀ: 100%				34.38	42.39	102.13	971.46
Pievienotais sāls 0.76 grami		Dārzeņi 166.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 23.6 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Gala un zivs 72 grami		Piena produkti 44.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 37%							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
05-1	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
				13.40	10.52	50.84	356.38
Pusdienas 35%							
812-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.80	6.46	10.13	145.65
739	Mājas sautējums,krēj <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	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	150	0.09	0.01	0.29	1.61
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.31	12.90	39.20	343.43
Launags 28%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	90/25	9.56	10.84	9.42	182.82
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	1.50	6.02
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.25	11.68	28.36	272.84
KOPĀ: 100%				36.96	35.10	118.40	972.65
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 183.43 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 119.7 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 143.75 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 337.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 25%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
39	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.78	0.46	19.62	92.30
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.57	2.43	42.94	222.56
Pusdienas 51%							
430-2	Plovs ar vistas gaļu	0.67	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>	0.67	75	2.05	12.84	9.26	160.83
898-4	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	120	0.00	0.02	5.97	24.05
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				11.92	22.67	52.93	461.47
Launags 25%							
84	Tostermaize ar sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.06	8.12	10.01	136.12
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.90	0.07	3.94	20.82
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.79	13.87	17.88	227.11
KOPĀ: 100%				25.28	38.97	113.75	911.14
Pievienotais sāls 1.82 gramī		Dārzeņi 153.7 gramī					
Pievienotais cukurs 9.6 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 32.1 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 165.6 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**4. 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 36%							
641	Rīsu biezputra ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/20	4.93	2.12	31.14	163.55
25/1	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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.66	10.84	46.62	336.22
Pusdienas 45%							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	2.56	2.99	8.53	73.20
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	60	8.02	8.63	4.28	122.16
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
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	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				17.85	15.89	50.19	414.69
Launags 19%							
051	Kliju maīze ar krēmsieru un gurķi <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/20/15	2.96	5.01	10.53	101.52
929	Tēja ar citronu un medu <i>(Medus dabīgs)</i>	0.67	150	0.09	0.00	6.33	24.16
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				3.45	5.81	26.66	173.68
KOPĀ: 100%				33.96	32.54	123.47	924.59
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 87 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 128.65 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 311.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33.59	38.14	121.41	989.06
KOPĀ:				167.96	190.68	607.03	4945.31
Pievienotais sāls 4.91 grami		Dārzeni 716.43 grami					
Pievienotais cukurs 35.33 grami		Kartupeļi 239 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 519.53 grami		Gala un zivs 246.1 grami		Piena produkti 1165.1 grami			