

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

3.nedēļa.3-6g.bērniem (5)**Pirmdiena, 13.09.2021.**

<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 24%							
609-1	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		150/10	4.45	1.56	32.48	161.91
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
936-1	Tēja liepziedu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				5.73	5.24	46.06	255.49
Pusdienas 45%							
302-1	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.73	2.89	10.66	76.59
428-1	Plovs ar cūkgaļu		180	11.26	12.84	39.59	322.01
124	Gurķi, marinēti		50	0.25	0.00	1.50	7.00
942-1	Upeņu kompots		150	0.15	0.03	7.09	29.20
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.50	15.91	65.24	468.40
Launags 31%							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,07,11), Piens 2%(*A-07))</i>		30/200	8.16	4.18	32.91	201.78
96	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu 1(A*-01), Krēmsiers NPKs (*A-U/))</i>		15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2107	Auglis(bumbieris)		100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.11	9.32	49.40	327.18
KOPĀ: 100%				31.34	30.47	160.70	1051.07
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 127.7 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 268 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

3.nedēļa.3-6g.bērniem (5)**Otrdiena, 14.09.2021.**

<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%							
326-1	Piena zupa ar makaroniem <i>(Makaroni nūdeles (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>		150	3.66	2.45	13.74	91.80
81/3	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>		15/4/15	5.00	7.70	7.59	120.62
				8.66	10.15	21.33	212.42
Pusdienas 51%							
316-1	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krēj <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.37	2.49	7.49	57.87
440	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		100	9.51	16.19	3.51	198.09
704-5	Griķi,vārīti		110	6.55	1.72	32.29	170.82
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu		50	0.82	2.05	3.39	32.77
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
46	Rupjmaize veidņu <i>(Maize Veidņu(*A-01))</i>		20	1.28	0.20	8.88	44.60
				19.62	22.67	56.37	507.93
Launags 28%							
707-2	Apcepti kartupeļi ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		120/5	3.60	3.57	25.65	152.79
175-1	Tomāti ,svaigi		30	0.33	0.06	1.14	6.42
914-1	Kefīrs <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A-07))</i>		150	4.50	3.00	6.75	72.00
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.83	7.43	43.34	279.21
KOPĀ: 100%				37.11	40.25	121.04	999.56
	Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 121 grami				
	Pievienotais cukurs 2.5 grami		Kartupeļi 210 grami				Siers, biezpiens 15 grami
	Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 60 grami				Piena produkti 244 grami
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

3.nedēļa.3-6g.bērniem (5)**Trešdiena, 15.09.2021.**

<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 27%							
626-1	Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07))</i>		150/4	5.39	5.47	24.18	167.62
39	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01))</i>		15/10	1.33	0.34	13.86	65.80
934-1	Tēja kumelīšu		150	0.00	0.00	3.99	15.98
				6.72	5.81	42.03	249.40
Pusdienas 47%							
348-1	Vistas zupa ar rīsiem		150	5.45	2.47	8.46	80.20
413-3	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		180/15	12.39	18.56	19.05	291.61
125	Gurķi,svaigi		50	0.40	0.05	1.30	7.05
926-1	Rabarberu kompots		150	0.14	0.02	4.31	19.01
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.49	21.25	39.52	431.47
Launags 27%							
856-2	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		90/25	12.83	10.89	9.95	192.57
07	Baltmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01))</i>		15	1.26	0.40	7.56	39.90
913-1	Karkadē dzēriens		150	0.00	0.00	3.99	15.99
				14.09	11.29	21.50	248.46
KOPĀ: 100%				40.30	38.35	103.05	929.33
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Kartupeļi 114.5 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 41 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 109 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

3.nedēļa.3-6g.bērniem (5)**Ceturtdiena, 16.09.2021.**

<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 28%							
602-1	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150/4	5.23	5.31	23.69	163.63
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
940-1	Tēja piparmētru		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				6.96	10.03	36.16	264.26
Pusdienas 44%							
513	Zivju lodītes <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu 1(*A-01), Piens2%(*A-07), Olas(*A-03))</i>		70	12.23	5.83	4.93	124.91
710-1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		120	2.69	1.70	16.36	93.68
108	Biešu salāti ar eļļu		50	0.72	2.55	4.37	43.28
806	Augļu ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		120/20	0.63	6.23	15.92	122.26
957	Ūdens ar citronu		150	0.09	0.01	0.30	1.65
88	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.47	16.47	48.28	419.38
Launags 28%							
120/1	Burkānu salāti ar sēkliņām		100	2.24	7.74	8.24	115.84
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
917-1	Ķīmeņu -kumelišu tēja		150	0.00	0.00	4.49	17.97
2104	Auglis(arbūzs)	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				6.33	13.35	29.35	268.13
KOPĀ: 100%				30.76	39.85	113.79	951.77
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 19.8 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 138.5 grami		Gala un zivs 72 grami		Piena produkti 117.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

3.nedēļa.3-6g.bērniem (5)**Piektdiena, 17.09.2021.**

<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 23%							
604-1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>		150/10	4.49	2.63	22.52	131.84
76	Sviestmaize ar gurķiem <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.40	3.69	7.98	71.74
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
				5.90	6.32	36.49	227.57
Pusdienas 42%							
350-1	Zirņu zupa		150	3.53	2.23	11.54	81.32
416-1	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krēj. skābais 20%(*A-U/))</i>		80	9.48	14.42	2.84	179.40
706-3	Kartupeļi vārīti		120	2.48	0.12	18.35	87.05
175	Tomāti ,svaigi		50	0.55	0.10	1.90	10.70
908-1	Jāņogu kompots		150	0.09	0.03	7.09	28.96
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.24	17.05	48.12	421.03
Launags 35%							
1016	Olu kultenis ar sieru <i>(Piens2%(*A-07), Olas(*A-03), Siers Holandes 45%(*A-07))</i>		80/10	11.12	13.36	1.17	169.38
07	Baltmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01))</i>		15	1.26	0.40	7.56	39.90
922-1	Piens <i>(Piens 2%(*A-07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.78	18.06	27.23	347.58
KOPĀ: 100%				41.92	41.43	111.84	996.18
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 108 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami		Kartupeļi 154 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 287.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				36.29	38.07	122.08	985.58
KOPĀ:				181.43	190.35	610.42	4927.91
Pievienotais sāls 5.25 grami		Dārzeņi 663.2 grami					
Pievienotais cukurs 69.5 grami		Kartupeļi 621.5 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 519.5 grami		Gala un zivs 322 grami		Piena produkti 1026 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta