

**Ēdienkarte**

V 1-2g. bērniem 2.nedēļa (5)

Pirmdiena, 01.08.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 28%</b>							
626-2	Prosas biežputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	120/2	6.07	4.63	22.15	154.76
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
911-4	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	1	100	2.59	1.63	8.82	60.49
				<b>9.35</b>	<b>6.48</b>	<b>38.40</b>	<b>250.23</b>
<b>Pusdienas 42%</b>							
334-2	Siera-dārzeņu zupa (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Krēmsiers NPKS (*A-07))	1	120	1.54	3.61	7.39	69.67
422-1	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	150	6.58	10.00	26.45	236.11
125	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
903-1	Dzēriens	1	100	0.00	0.00	12.16	49.40
				<b>8.84</b>	<b>14.66</b>	<b>48.22</b>	<b>376.21</b>
<b>Launags 30%</b>							
909	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	1	160	4.47	2.87	19.47	121.30
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	15/4/15	5.03	7.64	7.09	119.12
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>9.74</b>	<b>10.99</b>	<b>32.44</b>	<b>269.22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.93</b>	<b>32.13</b>	<b>119.06</b>	<b>895.66</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 125.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 21 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 357.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**Ēdienkarte**

V 1-2g. bērniem 2.nedēļa (5)

Otrdiena, 02.08..2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Brokastis 25%</b>							
601-1	4graudu biežputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), Piens2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07))	1	120/2	5.41	4.12	21.23	135.46
76-1	Sviestmaize ar gurķiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	8/2/10	0.76	1.87	4.31	37.55
934-1	Tēja kumelīšu	1	100	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>6.17</b>	<b>5.99</b>	<b>31.53</b>	<b>196.97</b>
<b>Pusdienas 56%</b>							
336-2	Skābeņu zupa ar olu, krējumu 120 (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)	1	120/3/3	1.99	2.56	9.61	70.67
449	Cūkgaļas šnicele (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	11.52	13.59	10.81	213.24
706-1	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-01))	1	20	1.13	1.16	2.60	25.41
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.47	1.54	1.87	23.50
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.36	0.52	1.32	9.95
913-1	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	5.99	23.97
				<b>17.53</b>	<b>19.47</b>	<b>47.44</b>	<b>439.05</b>
<b>Launags 19%</b>							
61-1	Saldskābmaize ar pusķūpinātu desu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Desa p/z /U% ABC(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/10	2.62	6.40	7.75	100.42
199-2	Dārzenų plate	1	50	0.52	0.06	1.62	9.05
904-5	Citronu dzēriens	1	100	0.14	0.01	4.44	18.45
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>3.52</b>	<b>6.65</b>	<b>19.51</b>	<b>153.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 131.6 grami					
Pievienotais cukurs 17.2 grami		Kartupeļi 151 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 75.2 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 135 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

V 1-2g. bērniem 2.nedēļa (5)

Trešdiena, 03.08.2022.

<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 25%</b>							
618-2	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120/2	5.16	4.02	18.38	130.53
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	3.99	15.98
				<b>5.85</b>	<b>4.24</b>	<b>29.80</b>	<b>181.49</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
302-3	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	1.37	2.17	8.41	59.45
444-1	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))</i>	1	80	8.40	7.72	3.09	115.62
718-3	Rīsi, vārīti	1	80	2.02	0.70	21.87	103.37
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.33	1.06	1.08	15.15
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	30	0.56	1.03	2.18	18.58
903-1	Dzēriens	1	100	0.00	0.00	12.16	49.40
				<b>12.68</b>	<b>12.68</b>	<b>48.79</b>	<b>361.57</b>
<b>Launags 24%</b>							
823-2	Biezpiena sacepums ar krēj/ievār. <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais</i>	1	80/5/5	13.68	3.91	12.37	143.14
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>13.98</b>	<b>4.40</b>	<b>18.45</b>	<b>173.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.51</b>	<b>21.32</b>	<b>97.04</b>	<b>716.07</b>
	Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 104.5 grami				
	Pievienotais cukurs 8.6 grami		Kartupeļi 30 grami			Siers, biezpiens 72 grami	
	Augļi un ogas 67.7 grami		Gala un zivs 45 grami			Piena produkti 138.6 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**Ēdienkarte**

V 1-2g. bērniem 2.nedēļa (5)

Ceturtdiena, 04.08.2022.

<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>							
619	Miežu putraimu biežputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120/2	6.08	4.62	17.52	136.16
27-1	Graudu maīze ar tomātu <i>(Maīze graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2/10	1.05	2.43	3.90	42.39
938-2	Tēja	1	100	0.01	0.00	2.00	8.01
				<b>7.14</b>	<b>7.05</b>	<b>23.42</b>	<b>186.56</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
345-2	Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	3.76	1.50	8.23	63.62
515-1	Zivju-cūkgāļas frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-</i>	1	60/30	11.98	12.47	6.18	186.26
710-4	Kartupeļu biezenis <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	100	2.81	1.82	14.61	87.86
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	1	30	0.52	1.53	1.66	20.34
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
907-2	Dzēriens	1	100	0.00	0.00	10.88	44.20
				<b>19.68</b>	<b>19.48</b>	<b>43.87</b>	<b>434.73</b>
<b>Launags 26%</b>							
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
128	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.48	3.07	1.52	35.69
68-1	Sviestmaīze <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
903-1	Dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
				<b>9.71</b>	<b>11.94</b>	<b>18.70</b>	<b>222.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.53</b>	<b>38.47</b>	<b>85.99</b>	<b>843.92</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 136.44 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 133.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 1.6 grami		Gala un zivs 127 grami		Piena produkti 181.25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

V 1-2g. bērniem 2.nedēļa (5)

Piektdiena, 05.08.2022.

<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>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120	4.01	2.93	12.90	94.13
36	Karstmaize ar sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	20/4/15	5.44	8.12	10.01	136.12
				<b>9.45</b>	<b>11.05</b>	<b>22.91</b>	<b>230.25</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
430-2	Plovs ar vistas gaļu	1	150	13.25	9.11	32.79	268.76
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
131-1	Gurķu -zaļumu salāti ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%NPKS(*A-07))</i>	1	30	0.37	1.52	0.80	18.34
859-2	Piena ķīselis ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07) )</i>	1	100/100	4.22	2.75	31.15	166.10
				<b>18.23</b>	<b>13.38</b>	<b>66.33</b>	<b>461.12</b>
<b>Launags 32%</b>							
2009	Rabarberu plātsmaize <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	80	7.55	6.70	47.42	281.56
913-2	Dzēriens	1	100	0.00	0.00	3.99	15.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>7.79</b>	<b>6.88</b>	<b>57.11</b>	<b>322.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.47</b>	<b>31.31</b>	<b>146.35</b>	<b>1014.30</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 76.5 grami					
Pievienotais cukurs 25.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 123 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 270 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>31.93</b>	<b>31.07</b>	<b>109.38</b>	<b>851.85</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>159.66</b>	<b>155.34</b>	<b>546.92</b>	<b>4259.27</b>
Pievienotais sāls 5 grami		Dārzeņi 574.54 grami					
Pievienotais cukurs 58.6 grami		Kartupeļi 350.5 grami		Siers, biezpiens 108 grami			
Augļi un ogas 327.5 grami		Gala un zivs 332 grami		Piena produkti 1082.45 grami			