

Ēdienkarte

V 3-6g. bērniem 2.nedēļa (5)

Pirmdiena, 01.08.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
626-1	Prosas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	6.47	6.27	26.18	187.22
08	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
911-1	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	1	150	3.58	2.25	10.77	77.85
				11.35	8.92	51.31	332.37
Pusdienas 45%							
334-1/1	Siera-dārzeņu zupa (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Krēmsiers NPKS (*A-07))	1	150	1.96	4.92	9.27	91.13
422-4	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	1	180	11.79	16.79	27.67	326.84
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
903-1	Dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.42	22.89	57.20	519.18
Launags 25%							
909-1	Jogurts (Jogurts NPKS(*A-07))	1	160	4.48	2.88	19.52	121.60
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	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.91	11.32	36.41	288.72
KOPĀ: 100%				36.68	43.13	144.92	1140.27
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 126.5 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 23 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 381 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

V 3-6g. bērniem 2.nedēļa (5)

Otrdiena, 02.08.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
601-2	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	6.06	5.89	25.80	170.00
76	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.44	3.70	8.11	72.44
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				7.50	9.59	39.90	266.40
Pusdienas 51%							
336-1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)	1	150/5/4	2.83	3.59	12.16	93.77
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
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
555-1	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	30	0.79	1.39	2.50	25.66
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	150	0.00	0.00	5.99	23.97
48-1	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.56	20.90	59.40	510.74
Launags 23%							
61	Saldskābmaize ar puscupinātu desu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Desa p/z 10% ABC(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	30/4/15	4.37	8.02	15.39	153.92
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.06	1.62	9.05
904-3	Citronu dzēriens	1	150	0.14	0.01	6.44	26.43
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.43	8.39	32.95	231.70
KOPĀ: 100%				32.49	38.88	132.25	1008.84
Pievienotais sāls 1.31 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 19.7 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 115.2 grami		Gala un zivs 65 grami		Piena produkti 124 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

V 3-6g. 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>
Brokastis 25%							
618-1	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	5.09	5.31	21.33	153.64
08	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				6.39	5.71	41.68	244.90
Pusdienas 51%							
302-1	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/4	3.74	4.13	12.48	103.07
444-1	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))</i>	1	80	8.37	7.72	3.12	115.62
718/2	Rīsi,vārīti	1	110	2.81	1.77	30.46	151.21
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	150	0.00	0.00	12.16	49.40
46	Rupjmaize veidņu <i>(Maize Veidņu(*A-01))</i>	1	20	1.28	0.20	8.88	44.60
				17.09	15.91	70.36	497.63
Launags 24%							
823-1	Biezpiena sacepums ar <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-U1) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Rīvmaize (*A-01),</i>	1	90/5/5	15.44	4.12	14.45	160.91
932-1	Tēja	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.84	4.92	30.24	232.87
KOPĀ: 100%				39.32	26.54	142.28	975.40
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 134.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.2 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 81 grami			
Augļi un ogas 101.2 grami		Gala un zivs 45 grami		Piena produkti 122 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

V 3-6g. bērniem 2.nedēļa (5)

Ceturtdiena, 04.08.2022.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
619-1	Miežu putraimu biežputra ar sviestu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))	1	150/4	6.26	6.10	19.78	159.29
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
938-1	Tēja	1	150	0.01	0.00	5.99	23.99
				8.22	10.86	33.01	264.23
Pusdienas 49%							
346-1	Vistas zupa ar dārzeņiem, krēj (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	150/4	4.91	5.36	8.67	105.06
515-1	Zivju-cūkgaļas frikadeles ar tomātu mērci (Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu (*A-U1) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-	1	60/30	11.98	12.47	6.18	186.26
710-4	Kartupeļu biezenis (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	100	2.21	1.42	13.66	78.06
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	150	0.00	0.00	10.88	44.20
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.54	36.30
				21.13	23.06	50.90	502.67
Launags 25%							
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	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/))	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
903-1	Dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
				10.31	13.76	22.24	256.11
KOPĀ: 100%				39.66	47.68	106.15	1023.01
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 160.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.3 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 1.6 grami		Gala un zivs 135 grami		Piena produkti 153.25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

V 3-6g. 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>
Brokastis 21%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150	4.86	3.35	16.01	113.85
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
				10.30	11.47	26.02	249.97
Pusdienas 49%							
430-1	Plovs ar vistas gaļu	1	180	13.92	12.16	39.68	327.11
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
131	Gurķu-zaļumu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	50	0.60	1.85	1.37	24.31
859-1	Piena ķīselis ar ogu mērci <i>(Piens 2%(*A-07))</i>	1	150/150	4.22	2.75	31.15	166.10
24-2	Graudu maize <i>(Maize graudu (A*-01))</i>	1	15	1.71	1.44	6.45	46.95
				20.84	18.20	80.24	572.39
Launags 30%							
2009	Rabarberu plātsmaize <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Olas(*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
913-1	Dzēriens	1	150	0.00	0.00	5.99	23.97
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.95	7.00	62.91	347.83
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 99 grami		39.09	36.67	169.17	1170.19
Pievienotais cukurs 28 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 163 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 293 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				37.45	38.58	138.95	1063.54
KOPĀ:				187.24	192.90	694.77	5317.71
Pievienotais sāls 6.31 grami		Dārzeņi 667.6 grami					
Pievienotais cukurs 77.7 grami		Kartupeļi 392 grami		Siers, biezpiens 119 grami			
Augļi un ogas 481 grami		Gala un zivs 355 grami		Piena produkti 1073.25 grami			