

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona
(sk.progr.) piegāde no Mežavēji PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,
t.sk. LAD produktus.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
15-1	Mannas biezputra ar āboliem (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.94	2.34	23.09	133.01
1/1	Sviests (Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	3	0.02	2.46	0.02	22.29
5	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
23	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.25	9.15	39.17	289.70
Pusdienas 42%							
319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.45	1.96	9.02	60.18
22-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
53	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	50	0.67	2.54	1.16	30.32
58	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.27	11.83	46.66	378.62
Launags 27%							
027/4	Siers (Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20	4.46	5.36	0.00	68.00
1/1	Sviests (Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	4	0.02	3.28	0.03	29.72
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
20	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.60	3.86	54.09
36-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.01	13.19	23.08	245.40
KOPĀ: 100%				31.53	34.17	108.91	913.72
Pievienotais sāls 2.17 grami		Dārzeņi 151.2 grami					
Pievienotais cukurs 4.4 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 142.77 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 291.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona
(sk.progr.) piegāde no Mežavēji PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
610-3	Kukurūzas biezputra (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.45	2.22	25.69	142.09
01/1	Sviests (Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	3	0.02	2.46	0.02	22.29
08-2	Baltmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.68	0.54	10.08	53.20
99/3	Ievārījums	0.67	15	0.06	0.00	10.20	41.10
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.21	5.22	48.98	270.67
Pusdienas 56%							
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.50	5.28	1.96	57.33
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2.5% (*A-07))	0.67	90/150	5.84	3.85	22.28	147.36
				19.66	27.47	59.10	559.65
Launags 17%							
860	Biezpiens ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	60/20	9.13	5.30	1.62	100.00
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.72	0.46	9.42	51.20
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				11.09	5.79	14.81	167.42
KOPĀ: 100%				36.96	38.48	122.89	997.74
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
Augļi un ogas 13.4 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 255.9 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona
(sk.progr.) piegāde no Mežavēji PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

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 35%							
604-4	Auzu pārslu biezputra <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2.5% (*A-U/))</i>	0.67	150	4.33	3.06	14.50	103.54
99/3	Ievārījums	0.67	15	0.06	0.00	10.20	41.10
07	Baltmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20	1.68	0.54	10.08	53.20
01/1	Sviests <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	4	0.02	3.28	0.03	29.72
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.09	10.88	43.81	323.56
Pusdienas 35%							
345-3	Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.03	4.81	10.04	101.86
702	Dārzeņu ragu ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	2.63	8.68	15.34	155.35
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.33	3.02	1.50	34.47
957-1	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				7.98	16.64	34.72	329.58
Vakariņas 30%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	5.09	5.63	20.25	151.74
28-6	Graudu maize ar medu <i>(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Medus dabīgs)</i>	0.67	15/10	1.79	1.44	14.75	78.35
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.28	7.87	44.80	278.09
KOPĀ: 100%				27.35	35.39	123.33	931.23
Pievienotais sāls 1.05 grami Dārzeņi 182.3 grami Pievienotais cukurs 3.7 grami Kartupeļi 106 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 109.7 grami Gala un zivs 14.9 grami Piena produkti 415 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.

Gerais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona
(sk.progr.) piegāde no Mežavēji PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,
t.sk. LAD produktus.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
626-4	Prosas biezputra (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	6.53	3.47	29.94	179.46
01/1	Sviests (Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	3	0.02	2.46	0.02	22.29
1027/4	Siers (Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15	3.34	4.02	0.00	51.00
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.72	0.46	9.42	51.20
01/1	Sviests (Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	4	0.02	3.28	0.03	29.72
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.03	14.49	52.20	393.66
Pusdienas 35%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.31	4.03	9.60	88.77
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	5.86	9.86	2.72	118.19
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.15	18.01	45.65	397.22
Launags 30%							
1022	Plānas pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	100/15	6.63	5.49	41.27	241.38
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.63	9.49	50.27	337.38
KOPĀ: 100%				37.81	41.99	148.12	1128.26
Pievienotais sāls 1.15 grami Dārzeņi 133.1 grami Pievienotais cukurs 7.9 grami Kartupeļi 22.4 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 110.7 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 351.75 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona
(sk.progr.) piegāde no Mežavēji PII (8)

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
611-4	Kviešu biezputra (<i>Piens 2.5% (*A-07), Kviešu putraini(*A-01)</i>)	0.67	150	5.26	2.10	24.61	138.14
01/1	Sviests (<i>Sviests 82% (*A-07), NPKS</i>)	0.67	3	0.02	2.46	0.02	22.29
96/11	Graudu maize ar krēmsieru (<i>Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Krēmsiers</i>)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
922	Piens (<i>Piens 2.5% (*A-07)</i>)	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				13.02	13.15	39.81	330.50
Pusdienas 45%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (<i>Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS</i>)	0.67	150/4	5.61	6.21	10.92	126.24
510-1	Zivju kotlete (<i>Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2.5% (*A-07)</i>)	0.67	50	10.43	5.25	6.82	117.26
710-5	Kartupeļu biezenis (<i>Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS</i>)	0.67	120	2.69	2.86	16.30	103.86
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	50	0.78	2.55	5.08	46.38
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	0.67	150	0.05	0.00	0.37	1.67
38-2	Rudzu maize (<i>Maize rudzu (*A-01) NPKS</i>)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.67	17.02	45.89	429.01
Launags 21%							
909	Jogurts (<i>Jogurts NPKS(*A-07)</i>)	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
01-1	Apcepta maizīte ar āboliem (<i>Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS</i>)	0.67	50	1.60	3.75	11.49	87.06
				5.35	6.45	29.79	201.06
KOPĀ: 100%				39.04	36.62	115.49	960.57
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 107.31 grami					
Pievienotais cukurs 3.2 grami		Kartupeļi 134.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 43.9 grami		Gala un zivs 45.83 grami		Piena produkti 417.13 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				34.54	37.33	123.75	986.3
KOPĀ:				172.69	186.65	618.74	4931.52
Pievienotais sāls 5.67 grami		Dārzeņi 650.91 grami					
Pievienotais cukurs 26.2 grami		Kartupeļi 300.1 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 420.47 grami		Gala un zivs 190.73 grami		Piena produkti 1731.38 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Gerais pasūtīj. 4.nedēļa, 3-6g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5