

**Ēdienkarte****1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (8)****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>
<b>Brokastis 31%</b>							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/10	3.54	1.60	25.37	130.21
27-1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu 100 <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	1.99	1.23	7.88	50.69
				<b>6.68</b>	<b>5.43</b>	<b>37.57</b>	<b>227.06</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3/4	1.71	2.49	8.01	62.54
416-1	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	30	0.61	2.16	2.31	32.45
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>12.90</b>	<b>14.56</b>	<b>34.78</b>	<b>348.59</b>
<b>Launags 18%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
05-1	Kliju maīze ar sviestu <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				<b>6.75</b>	<b>7.68</b>	<b>8.22</b>	<b>133.43</b>
<b>Cits 3%</b>							
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>0.24</b>	<b>0.18</b>	<b>5.70</b>	<b>25.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.57</b>	<b>27.85</b>	<b>86.27</b>	<b>734.46</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 122 grami					
Pievienotais cukurs 7.3 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 67.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 145.5 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****1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (8)****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>
<b>Brokastis 26%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.33	3.58	17.67	113.27
05-1	Kliju maize ar gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>5.76</b>	<b>7.22</b>	<b>27.15</b>	<b>191.50</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	80/15	5.08	5.77	18.63	160.93
1217-1	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.04	2.01	17.44
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.37</b>	<b>13.30</b>	<b>35.48</b>	<b>326.53</b>
<b>Launags 26%</b>							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>9.89</b>	<b>8.49</b>	<b>16.06</b>	<b>190.15</b>
<b>Cits 4%</b>							
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>0.24</b>	<b>0.48</b>	<b>5.88</b>	<b>28.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.26</b>	<b>29.49</b>	<b>84.57</b>	<b>736.98</b>
Pievienotais sāls 0.57 grami		Dārzeņi 81.54 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 66.8 grami		Gala un zivs 23 grami		Piena produkti 93 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****1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (8)****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>
<b>Brokastis 25%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	120	3.41	2.94	12.46	90.04
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
				<b>6.09</b>	<b>6.81</b>	<b>22.81</b>	<b>179.51</b>
<b>Pusdienas 56%</b>							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2.5% (*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3	2.23	1.56	5.79	46.81
428-1	Plovs ar cūkgaļu	1	180	11.02	12.78	39.66	320.85
175	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
124-1	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>14.47</b>	<b>14.50</b>	<b>53.76</b>	<b>408.68</b>
<b>Launags 19%</b>							
17	Baltmaize ar siera-burkānu masu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	15/20	3.17	3.02	8.52	76.28
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				<b>4.13</b>	<b>3.17</b>	<b>23.30</b>	<b>141.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.69</b>	<b>24.48</b>	<b>99.87</b>	<b>729.49</b>
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 169 grami				
	Pievienotais cukurs 7.33 grami		Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 22.5 grami	
	Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami			Piena produkti 144.5 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****1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (8)****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>
<b>Brokastis 32%</b>							
613-2	Mannā biežputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/10	3.63	1.52	20.96	112.21
25/1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
922-1	Piens <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				<b>9.28</b>	<b>7.12</b>	<b>32.33</b>	<b>231.87</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem, krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.00	3.43	5.71	63.55
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	1	80	8.05	13.13	4.62	169.91
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.04
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
150	Paprika	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				<b>13.22</b>	<b>18.20</b>	<b>31.51</b>	<b>348.26</b>
<b>Launags 16%</b>							
40-2	Graudu maīze ar biezpiena masu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Biezpiens vajpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20/40	5.43	4.02	9.28	99.95
175	Tomāti, svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
				<b>5.98</b>	<b>4.12</b>	<b>13.18</b>	<b>118.63</b>
<b>Cits 3%</b>							
2113-4	Auglis(melone)	1	60	0.36	0.00	5.46	23.28
				<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>5.46</b>	<b>23.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.84</b>	<b>29.44</b>	<b>82.48</b>	<b>722.04</b>
Pievienotais sāls 1.51 grami		Dārzeņi 156.7 grami					
Pievienotais cukurs 3.1 grami		Kartupeļi 148.99 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 60.6 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 239 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****1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (8)****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>
<b>Brokastis 32%</b>							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	1	100/2	4.11	3.57	20.04	130.43
39-2	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	10/5	0.88	0.23	8.11	39.30
912-4	Kakao ar pienu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	3.36	2.26	9.11	70.46
				<b>8.35</b>	<b>6.06</b>	<b>37.26</b>	<b>240.19</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	2.11	4.51	4.74	68.53
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	7.54	6.12	4.66	100.34
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.60	1.52	2.63	28.04
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>13.22</b>	<b>16.41</b>	<b>34.89</b>	<b>341.37</b>
<b>Launags 19%</b>							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
175-6	Tomāti ar dillēm	1	30	0.34	0.06	1.16	6.57
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>5.41</b>	<b>8.80</b>	<b>9.64</b>	<b>142.23</b>
<b>Cits 4%</b>							
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>0.24</b>	<b>0.48</b>	<b>5.88</b>	<b>28.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.22</b>	<b>31.75</b>	<b>87.67</b>	<b>752.59</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 114.66 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Kartupeļi 17.33 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 167 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.12</b>	<b>28.6</b>	<b>88.17</b>	<b>735.11</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>135.58</b>	<b>143.01</b>	<b>440.86</b>	<b>3675.56</b>
Pievienotais sāls 4.63 grami		Dārzeņi 643.9 grami					
Pievienotais cukurs 32.33 grami		Kartupeļi 246.32 grami		Siers, biezpiens 127.5 grami			
Augļi un ogas 321.4 grami		Gala un zivs 193 grami		Piena produkti 789 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.