

**Ēdienkarte****3-6g.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 34%</b>							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	15/15	5.28	2.39	37.09	191.28
27-1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu 100 <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	2.97	1.84	11.81	75.83
				<b>9.98</b>	<b>8.95</b>	<b>55.38</b>	<b>343.78</b>
<b>Pusdienas 43%</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>	0.67	150/4/5	2.46	3.40	11.94	90.04
416-1	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	80	6.57	7.90	2.85	129.95
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	30	0.61	2.16	2.31	32.45
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				<b>15.50</b>	<b>15.96</b>	<b>49.02</b>	<b>430.64</b>
<b>Launags 18%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
05-1	Kliju maīze ar sviestu <i>(Maīze,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				<b>7.85</b>	<b>9.59</b>	<b>14.69</b>	<b>182.18</b>
<b>Cits 4%</b>							
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>9.50</b>	<b>42.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.73</b>	<b>34.80</b>	<b>128.59</b>	<b>998.90</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 150.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Piena produkti 214.6 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 40 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****3-6g.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 27%</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>	0.67	150/3	6.46	5.36	26.33	169.05
05-1	Kliju maize ar gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/20	1.90	3.76	9.97	83.74
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>8.36</b>	<b>9.12</b>	<b>39.29</b>	<b>264.78</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	0.67	120/20	7.05	7.98	27.83	232.25
1217-1	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	1.04	2.01	17.44
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.96</b>	<b>18.77</b>	<b>48.30</b>	<b>452.65</b>
<b>Launags 21%</b>							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	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>	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>10.46</b>	<b>8.97</b>	<b>18.21</b>	<b>205.80</b>
<b>Cits 5%</b>							
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.18</b>	<b>37.66</b>	<b>115.60</b>	<b>971.23</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 91.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 75 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 131 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****3-6g.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>	0.67	180	5.08	4.35	18.59	134.07
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/20	2.72	3.88	10.48	90.17
				<b>7.80</b>	<b>8.23</b>	<b>29.07</b>	<b>224.24</b>
<b>Pusdienas 50%</b>							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2.5% (*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4	3.58	2.29	8.01	69.28
428-1	Plovš ar cūkgaļu	0.67	180	11.02	12.78	39.66	320.85
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
124-1	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.00	8.01
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.20</b>	<b>15.28</b>	<b>58.11</b>	<b>442.36</b>
<b>Launags 14%</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>	0.67	20/20	4.54	4.46	11.51	107.57
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>4.94</b>	<b>4.51</b>	<b>15.80</b>	<b>126.61</b>
<b>Cits 10%</b>							
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				<b>1.20</b>	<b>0.20</b>	<b>20.00</b>	<b>88.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.14</b>	<b>28.22</b>	<b>122.98</b>	<b>881.21</b>
	Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 211.7 grami				
	Pievienotais cukurs 9.9 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 26.2 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 215.7 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****3-6g.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 38%</b>							
613-2	Mannā biežputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	5.43	2.26	31.28	167.45
25/1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
922-1	Piens <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.50	3.00	7.05	73.50
				<b>12.23</b>	<b>10.46</b>	<b>46.96</b>	<b>333.27</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.98	5.03	8.51	94.00
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	80	8.05	13.13	4.62	169.91
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.48	0.12	18.35	87.04
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				<b>14.21</b>	<b>19.80</b>	<b>34.31</b>	<b>378.72</b>
<b>Launags 14%</b>							
40-2	Graudu maize ar biezpiena masu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Biezpiens vajpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/40	5.43	4.02	9.28	99.95
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				<b>5.98</b>	<b>4.12</b>	<b>14.17</b>	<b>122.63</b>
<b>Cits 4%</b>							
2113-4	Auglis(melone)	0.67	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>9.10</b>	<b>38.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.02</b>	<b>34.38</b>	<b>104.54</b>	<b>873.42</b>
Pievienotais sāls 2.55 grami		Dārzeņi 165.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 161.29 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100.6 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 275.6 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****3-6g.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 38%</b>							
626-4	Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/3	6.14	5.33	29.88	194.76
39-2	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/10	1.76	0.46	16.22	78.60
912-4	Kakao ar pienu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	5.01	3.38	13.62	105.16
				<b>12.91</b>	<b>9.17</b>	<b>59.72</b>	<b>378.52</b>
<b>Pusdienas 40%</b>							
309-1	Dārzeņu zupa	1	150	1.34	1.93	6.73	49.18
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	30	0.60	1.52	2.63	28.04
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	0.67	30	0.31	1.03	0.63	13.30
957	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>13.76</b>	<b>15.51</b>	<b>47.80</b>	<b>387.41</b>
<b>Launags 17%</b>							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	20/4/15	5.64	9.22	8.63	143.32
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>6.21</b>	<b>9.32</b>	<b>13.55</b>	<b>166.26</b>
<b>Cits 5%</b>							
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.28</b>	<b>34.80</b>	<b>130.87</b>	<b>980.19</b>
Pievienotais sāls 1.155 grami		Dārzeņi 144.17 grami					
Pievienotais cukurs 10.2 grami		Kartupeļi 25.995 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 247.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.27</b>	<b>33.97</b>	<b>120.52</b>	<b>940.99</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>166.35</b>	<b>169.86</b>	<b>602.58</b>	<b>4704.95</b>
Pievienotais sāls 6.155 grami		Dārzeņi 763.57 grami					
Pievienotais cukurs 43.9 grami		Kartupeļi 306.685 grami		Siers, biezpiens 136.2 grami			
Augļi un ogas 531 grami		Gala un zivs 204.3 grami		Piena produkti 1084.3 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.