

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

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>
Brokastis 33%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/5	3.52	1.60	21.97	116.51
27-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.44	8.01	34.43	252.41
Pusdienas 43%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*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
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				12.16	14.46	30.51	326.19
Launags 24%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				7.79	7.85	17.04	178.99
KOPĀ: 100%				30.39	30.32	81.98	757.59
Pievienotais sāls 0.75 grami Dārzeņi 192 grami							
Pievienotais cukurs 1.3 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 67.5 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 285.5 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.33	3.58	17.67	113.27
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.76	7.22	27.15	191.50
Pusdienas 44%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	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
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.37	13.30	35.48	326.53
Launags 30%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	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
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				10.13	8.97	21.94	218.95
KOPĀ: 100%				28.26	29.49	84.57	736.98
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	3.41	2.94	12.46	90.04
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
				6.09	6.81	22.81	179.51
Pusdienas 49%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)	1	100/3	2.23	1.56	5.79	46.81
428-1	Plovš ar cūkgaļu	1	180	11.02	11.78	39.66	311.85
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
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.53	13.51	51.96	392.75
Launags 28%							
40-2	Graudu maize ar biezpiena masu un (Maize graudu (A*-01), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30/40	6.68	5.00	13.96	133.39
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				8.70	5.22	33.16	225.90
KOPĀ: 100%				29.32	25.54	107.93	798.16
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 237 grami					
Pievienotais cukurs 3.33 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 35 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 151.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

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>
Brokastis 32%							
613-2	Mannā biežputra ar ievārījumu <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
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.78	8.12	34.28	254.37
Pusdienas 42%							
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/1(*A-01)BL)</i>	1	80	6.87	9.57	4.62	154.03
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
				12.04	14.64	31.51	332.38
Launags 26%							
86	Sviestmaīze ar viltoto zaķi <i>(Maīze kviesu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	20/4/20	5.29	8.21	11.87	144.15
125	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	1	15	1.02	1.90	10.47	63.15
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.55	10.14	23.12	211.54
KOPĀ: 100%				29.37	32.90	88.91	798.29
Pievienotais sāls 1.41 grami Dārzeņi 136.7 grami							
Pievienotais cukurs 1.1 grami Kartupeļi 148.99 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 0.6 grami Gala un zivs 60 grami Piena produkti 283 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 1.nedēļa B // Vasaras sezona (sk.progr.) (8)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
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
923	"Skolas" piens (<i>Piens skolas(*A-07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.99	7.80	37.15	265.73
Pusdienas 39%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (<i>Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS</i>)	1	100	2.03	2.30	5.74	53.10
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/l(*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
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				12.40	14.10	31.62	303.54
Launags 26%							
32	Graudu maize ar sieru (<i>Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07)</i>)	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.61	9.32	21.56	204.16
KOPĀ: 100%				30.00	31.22	90.33	773.43
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 166.97 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 267 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				29.47	29.89	90.74	772.89
KOPĀ:				147.34	149.47	453.72	3864.45
Pievienotais sāls 4.63 grami		Dārzeņi 814.21 grami					
Pievienotais cukurs 16.33 grami		Kartupeļi 246.49 grami		Siers, biezpiens 120 grami			
Augļi un ogas 267.9 grami		Gala un zivs 213 grami		Piena produkti 1080 grami			