

Ēdienkarte**3-6g.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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.26	2.39	34.56	181.05
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.99	11.11	50.04	353.72
Pusdienas 43%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.48	15.76	49.03	428.82
Launags 23%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.57	9.78	24.14	228.70
KOPĀ: 100%				37.04	36.65	123.21	1011.24
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 200.9 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 324 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g.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 27%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U/), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.46	5.36	26.33	169.05
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.89	9.00	36.80	251.28
Pusdienas 47%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)	0.67	120/15	5.93	6.64	27.83	215.25
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
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.84	17.43	48.30	435.65
Launags 26%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	8.16	3.77	9.58	113.47
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.29	9.29	25.86	238.15
KOPĀ: 100%				34.02	35.72	110.96	925.08
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 131 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g.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	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 24%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	18	5.08	4.35	18.59	134.07
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
				7.76	8.22	28.94	223.54
Pusdienas 48%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2.5% (*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4	3.58	2.29	8.01	69.28
428-1	Plovš ar cūkgaļu	0.67	180	11.02	13.78	39.66	329.85
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
957-1	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	1.10	0.15	6.36	33.38
				16.27	16.29	56.36	444.73
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)	0.67	30/40/10	6.68	5.00	13.96	133.39
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				9.18	5.30	41.16	261.10
KOPĀ: 100%				33.21	29.81	126.46	929.37
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 248.8 gramī					
Pievienotais cukurs 4.9 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 35 gramī			
Augļi un ogas 109.7 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 221.2 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g.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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.43	2.26	31.28	167.45
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.16	10.98	46.76	340.12
Pusdienas 39%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem,krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.98	5.03	8.51	94.00
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01)BL)	0.67	80	6.87	9.57	4.62	154.03
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
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
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.13	16.39	40.62	396.03
Launags 27%							
86	Sviestmaize ar viltoto zaķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	5.29	8.21	11.87	144.15
125-1	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.73	12.07	34.11	277.51
KOPĀ: 100%				35.02	39.44	121.49	1013.66
Pievienotais sāls 1.86 grami		Dārzeņi 165.6 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 160.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 0.6 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 319.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g.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 (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	6.14	5.33	29.88	194.76
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.47	9.68	52.74	356.56
Pusdienas 42%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	2.99	3.34	8.53	78.37
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	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 (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	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	1	30	0.31	1.03	0.63	13.30
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.41	16.92	49.60	416.60
Launags 23%							
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	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	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.77	9.64	26.47	227.36
KOPĀ: 100%				35.65	36.24	128.81	1000.52
Pievienotais sāls 1.08 grami		Dārzeņi 172 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 26.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 298.1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.99	35.57	122.19	975.97
KOPĀ:				174.94	177.86	610.93	4879.87
Pievienotais sāls 5.49 grami		Dārzeņi 873.5 grami					
Pievienotais cukurs 21.7 grami		Kartupeļi 306.2 grami		Siers, biezpiens 120 grami			
Augļi un ogas 440.7 grami		Gala un zivs 224.3 grami		Piena produkti 1293.9 grami			