

Ēdienkarte

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

21.11.2023

<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 31%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	4.79	1.97	23.32	130.25
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.10	9.60	39.41	294.37
Pusdienas 45%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.43	3.82	8.72	83.79
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
120/5	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	1.06	2.81	1.80	37.76
913-2	Karkadē dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.83	14.97	49.88	431.14
Launags 25%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.95	10.12	30.54	240.89
KOPĀ: 100%				32.88	34.69	119.83	966.40
Pievienotais sāls 2.03 grami		Dārzeņi 123.3 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 29.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 292.6 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

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

3x nedēļā nodrošinam LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

22.11.2023

<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 26%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
66-3	Sausmaizīte ar ievārijumu <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	1	10/14	1.34	0.04	17.16	74.36
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.66	5.17	43.61	245.42
Pusdienas 54%							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārtīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-1	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.33	1.06	1.08	15.15
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
840-2	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90/150	5.54	3.11	18.88	125.90
				19.49	24.24	55.96	517.27
Launags 20%							
828	Biezpiens/ sv. gurķi <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vajpiena NPKS(*A-07))</i>	0.67	82/8	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				36.12	35.07	121.41	956.06
	Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65 grami				
	Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami		
	Augļi un ogas 113.4 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 257.9 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

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

23.11.2023

<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 37%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	4.26	5.15	24.45	162.17
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.54	12.83	41.04	327.79
Pusdienas 39%							
D319/2	Veģetārā soļanka <i>(Krējums skābais 20%(*A-07))</i>	0.67	150/4	1.37	4.55	8.18	79.80
702	Dārzenu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	200/20	2.79	12.39	14.12	188.51
171-1	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.20	2.01	0.91	22.51
150	Paprika	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
913-2	Karkadē dzēriens	1	150	0.01	0.00	2.99	12.01
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				5.66	19.07	35.34	347.05
Launags 24%							
33	Graudu maize ar sieru, tomātiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/20/20	6.41	10.12	7.24	148.95
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.81	10.92	20.03	208.94
KOPĀ: 100%				24.01	42.82	96.41	883.78
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 324 grami						
Pievienotais cukurs 7 grami	Kartupeļi 36.3 grami			Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami	Gala un zivs 0 grami			Piena produkti 309.6 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

4.nedēļa, 3-6g. bērniem B/ Rudens sezona // (sk.progr.) (8)

3x nedēļā nodrošinam LAD progr."Piens un augļi",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

24.11.2023

<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 27%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.62	10.06	41.22	294.52
Pusdienas 37%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums said. 35%NPKS(*A-07))</i>	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
122-1	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	30	0.56	1.03	2.18	18.58
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
957-1	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
				13.49	17.82	46.90	400.19
Launags 35%							
2019	Mafins <i>(Mafins)</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.14	17.68	47.30	379.56
KOPĀ: 100%				30.25	45.56	135.42	1074.27
Pievienotais sāls 1.06 grami		Dārzeni 155 grami					
Pievienotais cukurs 5.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 302.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.82	39.54	118.27	970.13
KOPĀ:				123.26	158.14	473.07	3880.51
Pievienotais sāls 4.89 grami		Dārzeni 667.3 grami					
Pievienotais cukurs 29.1 grami		Kartupeļi 94.5 grami		Siers, biezpiens 95 grami			
Augļi un ogas 356.3 grami		Gala un zivs 130 grami		Piena produkti 1162.7 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.