

**Ēdienkarte****3-6g.bērniem 4.nedēļa B// Pavasara sezona (8)**

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**22.04.2024**

<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>							
626-4	Prosas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>13.67</b>	<b>10.70</b>	<b>53.60</b>	<b>369.16</b>
<b>Pusdienas 38%</b>							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) , Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4/4	3.23	3.23	8.57	78.44
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	150	11.22	9.39	22.41	259.77
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.52	1.24	19.82
117-11	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.48	1.22	1.92	21.77
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
				<b>16.43</b>	<b>15.52</b>	<b>40.83</b>	<b>415.00</b>
<b>Launags 27%</b>							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/20	5.77	8.99	7.09	136.12
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>9.92</b>	<b>12.49</b>	<b>35.19</b>	<b>298.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>40.02</b>	<b>38.71</b>	<b>129.62</b>	<b>1082.28</b>
	Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 118.7 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 35.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 110.3 grami		Gala un zivs 59.7 grami		Piena produkti 457.6 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 4.nedēļa B// Pavasara sezona (8)**

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**23.04.2024**

<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>							
1017-1	Omelete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	7.26	8.30	1.36	113.06
185/1	Zirnīši ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	45	1.77	1.50	5.45	44.19
25-1	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>10.76</b>	<b>14.52</b>	<b>13.29</b>	<b>233.93</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	1.33	1.56	6.69	45.58
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	0.67	60	9.21	10.81	8.26	192.93
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
172-1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.02	2.12	19.13
108-11	Biešu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	1.03	2.64	21.56
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				<b>15.52</b>	<b>15.77</b>	<b>48.80</b>	<b>428.71</b>
<b>Launags 28%</b>							
40-2	Rudzu maize ar biezpiena masu un <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30/20/10	4.62	1.39	13.62	92.26
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))</i>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.06</b>	<b>5.50</b>	<b>44.06</b>	<b>260.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.34</b>	<b>35.79</b>	<b>106.15</b>	<b>923.51</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeņi 147.3 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Kartupeļi 149.2 grami						
Augļi un ogas 109.7 grami	Gala un zivs 46 grami						
	Siers, biezpiens 15 grami						
	Piena produkti 59.4 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 4.nedēļa B// Pavasara sezona (8)**

3x nedēļā nodrošinam LAD progr."Piens un augļi",  
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma  
5.punktā minēto produktu daudzumos.

**24.04.2024**

<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>							
613-3	Mannā biezputra ar ievārijumu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/20	5.08	2.01	35.07	178.98
05-1	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>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.39</b>	<b>9.64</b>	<b>51.16</b>	<b>343.10</b>
<b>Pusdienas 39%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.18	8.43	3.12	107.92
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
1219-1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
168-1	Sv.kāpostu-papriku salāti	0.67	30	0.52	1.53	1.66	20.34
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
				<b>13.83</b>	<b>16.40</b>	<b>46.64</b>	<b>386.79</b>
<b>Launags 28%</b>							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
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
940-2	Tēja piparmētru (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
				<b>9.67</b>	<b>14.21</b>	<b>26.11</b>	<b>279.77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.89</b>	<b>40.25</b>	<b>123.91</b>	<b>1009.66</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 124.3 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 344.6 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 4.nedēļa B// Pavasara sezona (8)**

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi",  
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma  
5.punktā minēto produktu daudzumos.

**25.04.2024**

<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>							
619-3	Miežu putraimu biežputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.80	5.79	19.06	151.74
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
934-1	Tēja kumelīšu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>7.65</b>	<b>10.52</b>	<b>25.93</b>	<b>230.54</b>
<b>Pusdiens 47%</b>							
334-3	Siera-dārzenu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
431-2	Pupiņu sautējums ar gaļu,krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	10.00	11.12	21.93	242.62
154-1	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	0.67	30	0.31	1.03	0.63	13.30
116-1	Burkānu zaļo zirnīšu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.57	1.22	2.12	22.90
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				<b>14.62</b>	<b>19.20</b>	<b>42.56</b>	<b>422.56</b>
<b>Launags 28%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
05	Kliju maize ar sviestu, tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	1.90	3.77	10.02	84.13
936-1	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
				<b>8.65</b>	<b>9.72</b>	<b>30.37</b>	<b>250.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.92</b>	<b>39.44</b>	<b>98.86</b>	<b>903.79</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 182.9 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 25 grami		Piena produkti 117.6 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 4.nedēļa B// Pavasara sezona (8)**

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

**26.04.2024**

<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>							
610-3	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.21	5.73	27.85	185.70
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>12.51</b>	<b>10.13</b>	<b>51.21</b>	<b>349.00</b>
<b>Pusdienas 39%</b>							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)</i>	0.67	60	7.42	5.58	4.21	92.41
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
120-6	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	30	0.61	2.16	2.31	32.45
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	150/20	0.56	7.86	14.16	129.63
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.67</b>	<b>19.52</b>	<b>44.35</b>	<b>405.25</b>
<b>Launags 27%</b>							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
96/11	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2108	Graužamburkāni	0.67	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>9.86</b>	<b>8.07</b>	<b>41.55</b>	<b>282.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.04</b>	<b>37.72</b>	<b>137.11</b>	<b>1036.48</b>
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 105 grami					
Pievienotais cukurs 9.3 grami		Kartupeļi 104.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 502.1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>35.04</b>	<b>38.38</b>	<b>119.13</b>	<b>991.14</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>175.21</b>	<b>191.91</b>	<b>595.65</b>	<b>4955.72</b>
Pievienotais sāls 4.91 grami		Dārzeņi 683 grami					
Pievienotais cukurs 20.8 grami		Kartupeļi 356.7 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 445.3 grami		Gala un zivs 220.7 grami		Piena produkti 1481.3 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.