

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona**  
**MK // (8)**

**11.09.2023**

<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>
<b>Brokastis 25%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-U/I) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.75	1.82	4.09	36.74
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100	2.29	1.43	6.36	47.60
				<b>7.07</b>	<b>7.17</b>	<b>27.65</b>	<b>197.61</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-8	Griķi ,vārīti	1	80	3.92	1.17	21.94	116.06
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.53	2.07	22.51
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>13.49</b>	<b>16.27</b>	<b>38.52</b>	<b>379.07</b>
<b>Launags 25%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	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
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2113-4	Auglis(melone)	1	60	0.36	0.00	5.46	23.28
				<b>8.25</b>	<b>10.16</b>	<b>16.01</b>	<b>193.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.81</b>	<b>33.60</b>	<b>82.18</b>	<b>770.67</b>
	Pievienotais sāls 0.768 grami		Dārzeni 136.5 grami				
	Pievienotais cukurs 5.3 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 10 grami		
	Augļi un ogas 67.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 138.66 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**

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona**  
**MK // (8)**

12.09.2023

<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>
<b>Brokastis 21%</b>							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/15	3.28	1.44	20.73	109.09
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>3.96</b>	<b>3.30</b>	<b>26.78</b>	<b>153.22</b>
<b>Pusdiens 55%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.26	2.63	6.54	59.35
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	1	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	80	2.11	1.83	21.39	112.14
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL)</i>	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.68	0.91	1.25	14.04
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>14.66</b>	<b>18.24</b>	<b>45.87</b>	<b>401.49</b>
<b>Launags 24%</b>							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2	0.61	1.72	5.05	39.06
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				<b>11.70</b>	<b>6.20</b>	<b>14.35</b>	<b>171.88</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.32</b>	<b>27.74</b>	<b>87.00</b>	<b>726.59</b>
Pievienotais sāls 0.78 grami		Dārzeņi 121.78 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 70.2 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 91.2 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**

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona**  
**MK // (8)**

**13.09.2023**

<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>
<b>Brokastis 19%</b>							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>6.67</b>	<b>9.08</b>	<b>8.58</b>	<b>146.60</b>
<b>Pusdienas 53%</b>							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/3	2.23	3.47	4.30	57.59
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/i(*A-01) NPKS)</i>	1	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.66	22.72
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				<b>12.35</b>	<b>15.83</b>	<b>46.73</b>	<b>402.75</b>
<b>Launags 28%</b>							
2019/1	Mafins <i>(Mafins)</i>	1	30	0.87	6.69	14.40	120.63
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
2115-2	Auglis(persiks)	1	60	0.54	0.06	5.70	25.50
				<b>4.79</b>	<b>9.75</b>	<b>25.78</b>	<b>209.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.81</b>	<b>34.66</b>	<b>81.09</b>	<b>758.72</b>
Pievienotais sāls 2.01 grami		Dārzeņi 115.7 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami		Kartupeļi 14 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 62 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 148 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**

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona**  
**MK // (8)**

**14.09.2023**

<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>
<b>Brokastis 34%</b>							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				<b>8.47</b>	<b>8.49</b>	<b>33.29</b>	<b>246.79</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	90/15	5.29	5.88	20.96	173.74
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
963-1	Ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>12.26</b>	<b>12.41</b>	<b>36.53</b>	<b>326.24</b>
<b>Launags 21%</b>							
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				<b>4.22</b>	<b>8.09</b>	<b>16.39</b>	<b>155.97</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.95</b>	<b>28.99</b>	<b>86.21</b>	<b>729.00</b>
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 107.54 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 191 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**

**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B/Rudens sezona**  
**MK // (8)**

**15.09.2023**

<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>
<b>Brokastis 24%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/4	3.11	3.40	10.94	87.45
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	8/2/10	0.81	1.84	4.17	37.48
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	1	100	2.82	2.50	4.73	52.70
				<b>6.74</b>	<b>7.74</b>	<b>19.84</b>	<b>177.63</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald.</i>	1	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
166-1	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.03	1.89	25.93
150	Paprika (šķēlēs)	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	21.75	110.85
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>11.65</b>	<b>9.85</b>	<b>48.63</b>	<b>328.24</b>
<b>Launags 30%</b>							
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
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
938-2	Tēja kumelīšu		100	0.01	0.00	2.00	8.01
				<b>6.44</b>	<b>11.28</b>	<b>22.44</b>	<b>219.88</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.83</b>	<b>28.87</b>	<b>90.91</b>	<b>725.75</b>
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 218.7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.54</b>	<b>30.77</b>	<b>85.48</b>	<b>742.15</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>132.72</b>	<b>153.86</b>	<b>427.39</b>	<b>3710.73</b>
Pievienotais sāls 4.718 grami		Dārzeņi 555.52 grami					
Pievienotais cukurs 30.1 grami		Kartupeļi 181.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 266.7 grami		Gala un zivs 218 grami		Piena produkti 787.56 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.