

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 3-6 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 31%</b>							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	3.41	2.14	9.51	71.16
				<b>10.90</b>	<b>11.67</b>	<b>42.76</b>	<b>311.28</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
334-3	Siera-dārzeņu zupa <i>(Krēmsiers)</i>	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-5	Griķi ,vārīti	1	110	5.39	1.60	30.17	159.59
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	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>16.10</b>	<b>18.57</b>	<b>52.07</b>	<b>466.76</b>
<b>Launags 24%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	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>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
934-2	Tēja-kumelīšu ( bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2113-4	Auglis(melone)	0.67	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				<b>9.30</b>	<b>12.47</b>	<b>20.67</b>	<b>238.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36.30</b>	<b>42.71</b>	<b>115.50</b>	<b>1016.34</b>
	Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 153.6 grami				
	Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 44.8 grami			Siers, biezpiens 14.9 grami	
	Augļi un ogas 111 grami		Gala un zivs 40 grami			Piena produkti 208.1 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 3-6 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 25%</b>							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/20	4.90	2.15	30.99	163.10
68-1	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
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>6.18</b>	<b>5.83</b>	<b>41.57</b>	<b>244.71</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.39	3.84	9.85	88.00
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
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
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.20</b>	<b>20.41</b>	<b>63.83</b>	<b>504.66</b>
<b>Launags 22%</b>							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>12.29</b>	<b>7.96</b>	<b>20.40</b>	<b>214.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.67</b>	<b>34.20</b>	<b>125.80</b>	<b>964.13</b>
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 153.18 grami					
Pievienotais cukurs 14.6 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 115.1 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 125.8 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 3-6 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 20%</b>							
1017-2	Omlēte <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				<b>10.02</b>	<b>14.42</b>	<b>11.51</b>	<b>221.53</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/1(*A-01) NPKS)</i>	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
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	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				<b>14.86</b>	<b>17.85</b>	<b>66.56</b>	<b>511.25</b>
<b>Launags 33%</b>							
2019/1	Mafins <i>(Mafins)</i>	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
2115-2	Auglis(persiks)	0.67	100	0.90	0.10	9.50	42.50
				<b>6.87</b>	<b>17.23</b>	<b>45.39</b>	<b>362.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.75</b>	<b>49.50</b>	<b>123.46</b>	<b>1095.59</b>
Pievienotais sāls 2.66 grami		Dārzeņi 144.2 grami					
Pievienotais cukurs 3.9 grami		Kartupeļi 20.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.1 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 188.4 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 3-6 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 33%</b>							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
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
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				<b>11.20</b>	<b>10.16</b>	<b>46.57</b>	<b>326.63</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	120/15	6.25	6.81	31.26	234.15
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
963	Ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.73	3.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>15.85</b>	<b>16.60</b>	<b>50.45</b>	<b>441.47</b>
<b>Launags 21%</b>							
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
73	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>4.91</b>	<b>10.72</b>	<b>22.19</b>	<b>205.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.96</b>	<b>37.48</b>	<b>119.21</b>	<b>973.57</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 160.2 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 49.3 grami		Piena produkti 253.1 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 3-6 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 30%</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>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
922-2	Piens <i>(Piens 2% (*A-07))</i>	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				<b>10.41</b>	<b>13.69</b>	<b>31.30</b>	<b>292.89</b>
<b>Pusdienas 43%</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>	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166-11	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.03	1.88	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>	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>13.22</b>	<b>11.03</b>	<b>67.57</b>	<b>423.05</b>
<b>Launags 27%</b>							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>7.11</b>	<b>12.55</b>	<b>29.42</b>	<b>261.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.74</b>	<b>37.27</b>	<b>128.29</b>	<b>977.90</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 84 grami					
Pievienotais cukurs 10.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 317.4 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>33.28</b>	<b>40.23</b>	<b>122.45</b>	<b>1005.51</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>166.42</b>	<b>201.16</b>	<b>612.26</b>	<b>5027.53</b>
Pievienotais sāls 5.87 grami		Dārzeņi 695.18 grami					
Pievienotais cukurs 38.7 grami		Kartupeļi 271.2 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 438.7 grami		Gala un zivs 229.3 grami		Piena produkti 1092.8 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.