

**Ēdienkarte****1-2g bērniem, 4. nedēļa / (4)****13.03.2023**

<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>							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>	1	100/5	4.30	2.67	22.44	131.22
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	3.99	15.98
				<b>5.17</b>	<b>4.54</b>	<b>31.16</b>	<b>187.66</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 2U%(*A-07))</i>	1	100/3	2.74	4.10	6.03	72.90
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	100	10.34	12.44	14.03	218.42
175	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.32	1.00	0.92	13.98
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				<b>13.79</b>	<b>17.61</b>	<b>22.32</b>	<b>312.79</b>
<b>Launags 35%</b>							
63-1	Saldskābmaize ar sieru <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	15/4/20	5.88	8.76	7.57	134.02
199-2	Dārz. plate (balt.redīsi,tomāti, burkāni	1	50	0.60	0.06	2.49	14.21
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>10.80</b>	<b>12.05</b>	<b>28.13</b>	<b>267.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.76</b>	<b>34.20</b>	<b>81.61</b>	<b>767.55</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 142 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 219 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.

Garais pasūtīj. 1-2g bērniem, 4. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**Ēdienkarte****1-2g bērniem, 4. nedēļa / (4)****14.03.2023**

<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>							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	4.41	5.85	1.15	74.93
91/3	Rudzu maize ar tomātiem <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	10/2/10	1.23	1.81	6.80	50.60
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	3.99	15.98
				<b>5.64</b>	<b>7.66</b>	<b>11.94</b>	<b>141.51</b>
<b>Pusdienas 56%</b>							
338-3	Skābu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Putraini miežu(*A-U1) NPKS)</i>	1	100/3	1.29	1.72	5.95	44.67
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	11.73	15.41	13.13	244.23
706-1	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.36	21.52
173/2	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.36	0.62	1.17	11.96
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	1.00	4.01
				<b>16.34</b>	<b>19.64</b>	<b>40.51</b>	<b>414.31</b>
<b>Launags 25%</b>							
856-1	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	60/15	8.05	4.44	10.88	117.94
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>8.92</b>	<b>6.31</b>	<b>21.60</b>	<b>182.36</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.90</b>	<b>33.61</b>	<b>74.05</b>	<b>738.18</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 94.32 grami					
Pievienotais cukurs 20.3 grami		Kartupeļi 118.8 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
Augļi un ogas 11.2 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 54 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.

Garais pasūtīj. 1-2g bērniem, 4. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte****1-2g bērniem, 4. nedēļa / (4)****15.03.2023**

<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 27%</b>							
615-3	Mannas biezputra ar āboliem, sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	100/2	3.56	3.56	17.74	117.37
25-1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
922-2	Piens <i>(Piens 2,5% NPKS(*A-07))</i>	1	100	2.82	2.50	4.73	52.70
				<b>7.53</b>	<b>8.66</b>	<b>26.79</b>	<b>216.23</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	100	5.09	10.30	6.76	141.25
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums, krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/10	9.57	9.02	15.80	181.54
124	Gurķi, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
101-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar krēj. <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.42	1.02	1.22	16.43
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				<b>15.29</b>	<b>20.35</b>	<b>25.21</b>	<b>345.88</b>
<b>Launags 30%</b>							
40-2	Rupjmaīze ar biezpiena masu/ tomātu <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	15/40	4.90	2.27	7.46	73.09
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	50	0.66	2.56	7.62	54.68
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>9.88</b>	<b>7.76</b>	<b>32.97</b>	<b>243.22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.70</b>	<b>36.77</b>	<b>84.97</b>	<b>805.33</b>
Pievienotais sāls 0.73 grami		Dārzeņi 183.54 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Kartupeļi 116.67 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 86.2 grami		Gala un zivs 61 grami		Piena produkti 336 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.

Garais pasūtīj. 1-2g bērniem, 4. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

**Ēdienkarte**

1-2g bērniem, 4. nedēļa / (4)

16.03.2023

<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 22%</b>							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	100/2	3.96	3.54	19.30	125.02
28-1	Graudu maīze ar ievārījumu <i>(Maīze graudu (A*-01))</i>	1	8/5	0.93	0.77	6.84	38.74
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>4.89</b>	<b>4.31</b>	<b>28.14</b>	<b>171.75</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
358-3	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	0.86	1.32	5.74	38.83
507	Zivju-burkānu plācenīši <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Rīvmaīze (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	70	12.21	8.01	11.84	173.28
704-9	Griķi ,vārīti	1	50	2.78	0.73	13.71	72.53
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))</i>	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
109-11	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.53	1.22	2.37	22.63
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				<b>17.53</b>	<b>13.69</b>	<b>37.86</b>	<b>348.18</b>
<b>Launags 34%</b>							
1111	Saldskābmaīze ar viltoto zaķi <i>(Maīze saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	30/4/25	6.31	9.01	17.32	178.86
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.55	2.10	1.79	28.25
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>7.58</b>	<b>11.23</b>	<b>33.11</b>	<b>267.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.00</b>	<b>29.23</b>	<b>99.11</b>	<b>787.83</b>
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeni 116.37 grami					
Pievienotais cukurs 5.3 grami		Kartupeļi 17.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 66.8 grami		Gala un zivs 76.4 grami		Piena produkti 119 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.

Garais pasūtīj. 1-2g bērniem, 4. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

**Ēdienkarte****1-2g bērniem, 4. nedēļa / (4)****17.03.2023**

<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 17%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120	4.61	3.33	13.84	103.93
05-1	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
				<b>5.31</b>	<b>5.15</b>	<b>17.63</b>	<b>139.27</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
430-3	Plovs ar vistas gaļu	1	120	11.27	7.67	26.24	221.16
124-1	Gurķ, marinēti	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
878-1	"Abavas sniegs" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	50	1.38	8.59	6.25	107.87
898-4	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	80	0.00	0.02	3.99	16.06
				<b>13.23</b>	<b>17.31</b>	<b>40.02</b>	<b>370.85</b>
<b>Launags 37%</b>							
96	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), Krēmsiers NPKS (*A-U/))</i>	1	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
911-1/1	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>	1	150	4.78	3.05	12.65	97.45
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>8.93</b>	<b>10.91</b>	<b>39.48</b>	<b>293.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.47</b>	<b>33.37</b>	<b>97.13</b>	<b>803.67</b>
Pievienotais sāls 0.62 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 8.23 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 312.27 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>30.17</b>	<b>33.44</b>	<b>87.37</b>	<b>780.51</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>150.83</b>	<b>167.18</b>	<b>436.87</b>	<b>3902.56</b>
Pievienotais sāls 3.86 grami		Dārzeņi 613.23 grami					
Pievienotais cukurs 61.83 grami		Kartupeļi 282.97 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 290.7 grami		Gala un zivs 301.4 grami		Piena produkti 1040.27 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1-2g bērniem, 4. ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5