

**Ēdienkarte**

**1-2 g.bērniem 1.nedēļa /Ziemas sezona  
(4)**

**20.03.2023**

<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 21%</b>							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120	1.57	1.80	14.46	80.37
2002-2	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
				<b>2.93</b>	<b>4.34</b>	<b>28.42</b>	<b>164.57</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
334-2	Siera-dārzenu zupa <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	120	1.98	5.43	7.67	88.95
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeni <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80	9.00	11.24	2.07	145.72
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	1.64	0.43	8.07	42.70
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
167-1	Sv.kāpostu-kukurūzas salāti ar krēj. <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.65	1.27	2.36	22.42
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>14.40</b>	<b>18.54</b>	<b>25.78</b>	<b>329.68</b>
<b>Launags 36%</b>							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80/20	9.32	9.73	12.71	178.11
911-1/1	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>	1	150	3.88	2.45	11.24	82.75
2108.2	Grauzamburkāni	1	40	0.52	0.04	2.88	15.88
				<b>13.72</b>	<b>12.22</b>	<b>26.83</b>	<b>276.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.05</b>	<b>35.10</b>	<b>81.03</b>	<b>770.99</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 131 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 64 grami			
Augļi un ogas 20.5 grami		Gala un zivs 49 grami		Piena produkti 157 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**

**1-2 g.bērniem 1.nedēļa /Ziemas sezona  
(4)**

**21.03.2023**

<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>							
1017-1	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	80	3.98	4.77	4.31	76.24
51-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</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
				<b>4.59</b>	<b>6.49</b>	<b>11.36</b>	<b>123.29</b>
<b>Pusdienas 54%</b>							
303-4	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	2.81	3.14	9.05	75.69
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	11.78	10.41	8.48	176.02
747-2	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	80	1.40	0.44	13.80	64.76
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	20	0.35	2.22	1.36	26.79
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
117-11	Burkānu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.48	1.22	1.92	21.77
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				<b>17.28</b>	<b>18.98</b>	<b>37.05</b>	<b>389.59</b>
<b>Launags 29%</b>							
632-2	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	120/5	4.70	2.24	26.24	144.11
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</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
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>5.62</b>	<b>4.28</b>	<b>37.99</b>	<b>213.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.49</b>	<b>29.75</b>	<b>86.40</b>	<b>726.50</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 96 grami					
Pievienotais cukurs 5.9 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 68.5 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 210 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**

**1-2 g.bērniem 1.nedēļa /Ziemas sezona  
(4)**

**22.03.2023**

<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 28%</b>							
610-2	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120/2	4.40	3.53	21.96	137.35
96/1	Graudu maīze ar krēmsieru <i>(Maīze graudu (A*-01), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	10/15	2.04	4.59	4.88	69.86
199-2	Dārzeņu plate	1	30	0.35	0.04	1.31	7.54
934-1	Tēja kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>6.79</b>	<b>8.16</b>	<b>30.15</b>	<b>222.74</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
350-1/2	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	3.29	3.69	7.08	75.47
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-01) NPKS)</i>	1	80	11.20	12.51	3.03	169.45
706-1	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
1211-2	Ābolu,ķirbju salāti ar burkāniem, eļļu	1	30	0.41	0.11	3.38	17.20
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
				<b>17.40</b>	<b>17.94</b>	<b>33.60</b>	<b>369.39</b>
<b>Launags 25%</b>							
2010	Smalkmaizīte <i>(Smalkmaizīte(*A-01,03))</i>	1	1gb	2.16	2.26	12.34	74.20
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>6.48</b>	<b>5.49</b>	<b>30.41</b>	<b>193.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.67</b>	<b>31.59</b>	<b>94.16</b>	<b>785.20</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 116.3 grami					
Pievienotais cukurs 11.8 grami		Kartupeļi 127 grami		Siers, biezpiens 16 grami			
Augļi un ogas 70 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 212 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**

**1-2 g.bērniem 1.nedēļa /Ziemas sezona  
(4)**

**23.03.2023**

<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>							
606-2	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120/2	3.19	3.56	11.92	92.49
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2	1.28	3.68	7.59	69.62
938-2	Tēja melnā	1	100	0.01	0.00	2.00	8.01
				<b>4.48</b>	<b>7.24</b>	<b>21.51</b>	<b>170.12</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-</i>	1	60/30	16.07	4.89	7.58	143.31
718-4	Rīsi, vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
148-1	Marinēti ķirbji	1	30	0.27	0.02	2.62	11.98
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.03	2.07	18.02
872-4	Jogurta krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	30/100	0.74	4.44	9.03	79.01
				<b>19.09</b>	<b>11.28</b>	<b>37.70</b>	<b>333.22</b>
<b>Launags 35%</b>							
707-2	Apcepti kartupeļi ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/5	3.60	3.57	25.65	152.79
124-3	Gurķi, marinēti	1	20	0.15	0.00	0.90	4.20
914-3	Kefīrs <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A-07))</i>	1	120	3.60	2.40	5.40	57.60
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				<b>8.07</b>	<b>6.09</b>	<b>43.95</b>	<b>267.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.64</b>	<b>24.61</b>	<b>103.16</b>	<b>770.73</b>
Pievienotais sāls 0.89 grami		Dārzeņi 87 grami					
Pievienotais cukurs 11.3 grami		Kartupeļi 172 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 73 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 229 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**

**1-2 g.bērniem 1.nedēļa /Ziemas sezona  
(4)**

**24.03.2023**

<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 29%</b>							
633-2	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	120/5	3.54	1.69	19.18	106.33
25-1	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2	0.92	1.59	3.45	32.47
911-1/1	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>	1	150	3.88	2.45	11.24	82.75
				<b>8.34</b>	<b>5.73</b>	<b>33.87</b>	<b>221.55</b>
<b>Pusdienas 35%</b>							
340-3	Svaīgu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	1.44	0.08	5.97	28.70
474	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem <i>(Sviests 82% (*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)</i>	1	80	10.24	6.83	3.89	118.64
713-5	Makaroni, vārīti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	80	1.08	0.98	11.64	67.66
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.53	2.64	35.06
100-2	Balto redīsu-burkānu salāti ar krēj <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.47	1.22	1.29	18.66
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				<b>13.72</b>	<b>11.65</b>	<b>25.63</b>	<b>269.79</b>
<b>Launags 36%</b>							
32	Rudzu maīze ar sieru <i>(Maīze graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	10/2/20	6.69	10.08	6.48	144.67
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 Liepziedu	1	100	0.01	0.00	2.99	12.01
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>8.30</b>	<b>13.10</b>	<b>29.31</b>	<b>269.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.36</b>	<b>30.48</b>	<b>88.81</b>	<b>761.02</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 123.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 21 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 66.5 grami		Gala un zivs 56 grami		Piena produkti 192 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>30.24</b>	<b>30.31</b>	<b>90.71</b>	<b>762.89</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>151.21</b>	<b>151.53</b>	<b>453.56</b>	<b>3814.44</b>
Pievienotais sāls 4.89 grami		Dārzeņi 554.2 grami					
Pievienotais cukurs 57 grami		Kartupeļi 386 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 298.5 grami		Gala un zivs 300 grami		Piena produkti 1000 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.