

Ēdienkarte

3-6g 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>
Brokastis 20%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150	2.31	1.65	12.02	72.20
2002-1	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				4.35	5.46	32.96	198.50
Pusdienas 54%							
334-1/1	Siera-dārzenu zupa <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	150	1.96	4.92	9.27	91.13
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80	12.29	15.71	4.44	208.59
704-5	Griķi,vārīti	1	110	6.55	1.72	32.29	170.82
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	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
88	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				22.98	23.84	56.20	534.63
Launags 26%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80/20	9.61	9.04	8.70	157.09
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
2108-1	Grauzamburkāni	1	50	0.68	0.05	3.74	20.64
				14.17	11.54	23.68	260.48
KOPĀ: 100%				41.50	40.84	112.84	993.61
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 149.5 gramī					
Pievienotais cukurs 12 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 24 gramī		Gala un zivs 65 gramī		Piena produkti 195 gramī			
<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 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>
Brokastis 24%							
1017	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	100	10.27	13.12	1.70	166.07
48-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/5	0.93	4.22	7.58	73.45
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				11.20	17.34	15.27	263.48
Pusdienas 45%							
303-1	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/4	3.92	4.13	12.71	101.99
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	10.11	9.44	8.48	160.62
747-1	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	90	2.38	0.75	23.46	110.09
553-1	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.52	3.33	2.01	40.03
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	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.01	20.58	57.70	493.98
Launags 30%							
632-1	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150/15	5.04	2.10	38.66	193.96
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.72	6.08	61.74	329.84
KOPĀ: 100%				36.93	44.00	134.71	1087.30
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 16.1 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 143 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 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>
Brokastis 28%							
610-1	Kukurūzas biežputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	5.21	5.44	27.24	178.93
96	Graudu maīze ar krēmsieru <i>(Maīze graudu (A*-01), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	15/20	2.83	5.98	7.17	95.15
199-1	Dārz.plate (tomāti,burkāni,balt redīsi)	1	70	0.84	0.09	3.59	20.32
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				8.88	11.51	43.99	318.36
Pusdienas 39%							
350-1	Šķelto zirņu zupa	1	150/5	3.59	2.23	11.59	81.79
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-U1) NPKS)</i>	1	80	9.49	15.83	3.03	192.61
706-3	Kartupeļi vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
1211-1	Ābolu,ķirbju salāti ar burkāniem, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.42	1.27	1.95	21.48
913-1	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.02
38	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.53	21.13	44.19	443.51
Launags 32%							
2010	Smalkmaizīte <i>(Smalkmaizīte(*A-01,03))</i>	1	1gb.	6.48	6.78	37.02	222.60
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.96	10.33	59.01	360.67
KOPĀ: 100%				37.37	42.97	147.19	1122.54
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 153.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.83 grami		Kartupeļi 154 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 106 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 227 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 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>
Brokastis 25%							
606-1	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	5.25	6.51	17.28	148.86
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4	1.31	3.62	7.09	68.12
938-1	Tēja melnā	1	150	0.01	0.00	5.99	23.99
				6.57	10.13	30.36	240.97
Pusdienas 46%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu (*A-U1) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-</i>	1	60/30	14.26	5.09	6.59	133.13
718/2	Rīsi, vārīti	1	110	2.81	1.77	30.46	151.21
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
872-5	Jogurta krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/120	0.97	5.91	11.29	102.22
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.92	13.97	59.43	450.16
Launags 29%							
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	Kefīrs <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A-07))</i>	1	120	3.60	2.40	5.40	57.60
2106-1	Auglis(banāns)	1	80	0.96	0.16	16.00	70.40
				8.31	6.13	47.95	284.99
KOPĀ: 100%				34.80	30.23	137.74	976.12
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 87 grami					
Pievienotais cukurs 17.3 grami		Kartupeļi 172 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 95 grami		Gala un zivs 65 grami		Piena produkti 271 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 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>
Brokastis 33%							
633-1	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150/15	6.39	2.79	37.19	199.69
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/5	1.74	5.54	6.49	84.10
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
				12.01	10.78	54.92	366.54
Pusdienas 37%							
340-1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/4	2.10	2.93	7.65	63.28
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	10.64	9.85	4.76	150.51
713-2	Makaroni, vārīti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	110	1.89	2.02	20.37	121.11
108-11	Biešu salāti ar eļļu	1	30	0.43	1.03	2.64	21.56
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
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
42-1	Rudzu maize ar sēklinām <i>(Maize rudzu ar sēklinām 1(*A-01))</i>	1	15	1.02	0.78	6.57	39.30
				16.59	17.64	43.51	413.84
Launags 30%							
95	Rudzu maize ar sieru <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	30/4/20	7.20	8.94	12.84	164.92
2002-1	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	30	1.70	3.18	17.45	105.25
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2100-4	Auglis(ābols)	1	70	0.28	0.56	6.86	33.60
				9.18	12.68	43.14	327.73
KOPĀ: 100%				37.78	41.10	141.57	1108.11
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 228 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				37.68	39.83	134.81	1057.54
KOPĀ:				188.38	199.14	674.05	5287.68
Pievienotais sāls 5.75 grami		Dārzeņi 660.8 grami					
Pievienotais cukurs 72.23 grami		Kartupeļi 435 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 417 grami		Gala un zivs 300 grami		Piena produkti 1064 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.