

Ēdienkarte**3-6g bērniem 1.nedēļa/ Ziemas sezona
(4)**3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.**28.11.2022**

<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 18%							
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 51%							
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	8.22	14.29	4.44	179.68
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
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.82	22.41	68.06	553.47
Launags 17%							
823-2	Biezpiena sacepums ar krēj/ievār <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais</i>	1	80/5/5	13.68	3.91	12.37	143.14
934-1	Tēja kumelišu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
2108-1	Grauzamburkāni	1	50	0.68	0.05	3.74	20.64
				14.36	3.96	22.10	187.74
Cits 13%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				43.93	36.63	141.92	1083.71
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 149.5 gramī					
Pievienotais cukurs 11 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 80 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 257.6 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)**

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

29.11.2022

<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 23%							
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 48%							
303-1	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/4	3.56	4.11	11.57	97.41
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
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.56	20.54	67.91	535.02
Launags 29%							
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
2107-1	Auglis(bumbieris)	1	80	0.32	0.24	7.60	33.84
				6.64	6.02	59.84	321.38
KOPĀ: 100%				36.40	43.90	143.02	1119.88
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 16.1 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 82 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)**

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

30.11.2022

<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 27%							
610-1	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	5.21	5.44	27.24	178.93
14	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	15/20	2.38	4.94	8.28	88.10
199-1	Dārzeņu 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
				8.43	10.47	45.10	311.31
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/l(*A-01) 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	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
88	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.53	21.13	48.18	459.48
Launags 22%							
1024/2	Rauga pankūkas ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/15	6.22	5.04	43.12	242.44
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.22	5.04	46.11	254.43
Cits 12%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				38.58	41.44	158.19	1169.22
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 153.3 grami					
Pievienotais cukurs 16.83 grami		Kartupeļi 154 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 106 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 349 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)**3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.**01.12.2022**

<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-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	5.25	6.51	17.28	148.86
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
938-1	Tēja melnā	1	150	0.01	0.00	5.99	23.99
				6.54	10.19	30.86	242.47
Pusdienas 46%							
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	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
88	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%				34.77	30.29	138.24	977.62
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)**

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

02.12.2022

<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 27%							
633-1	Prosas biezputra 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
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	5.99	23.96
				8.13	8.33	49.67	307.75
Pusdienas 39%							
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	8.97	8.88	4.76	135.11
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
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
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
				14.83	16.66	55.37	446.19
Launags 22%							
36	Karstmaize ar sieru <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	20/4/15	5.01	7.91	7.51	122.27
2002-1	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>	1	30	1.70	3.18	17.45	105.25
938-1	Tēja melnā	1	150	0.01	0.00	5.99	23.99
				6.72	11.09	30.95	251.51
Cits 13%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				36.08	40.88	154.79	1149.45
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 308 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				37.95	38.63	147.23	1099.98
KOPĀ:				189.76	193.14	736.16	5499.88
Pievienotais sāls 5.95 grami		Dārzeņi 640.8 grami					
Pievienotais cukurs 76.23 grami		Kartupeļi 435 grami		Siers, biezpiens 115 grami			
Augļi un ogas 483 grami		Gala un zivs 275 grami		Piena produkti 1328.6 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.