

Ēdienkarte**3-6g bērniem B, 4. nedēļa / (4)****13.02.2023**

<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 21%							
604-1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>	1	150/10	5.27	3.23	24.05	146.54
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
940-1	Tēja piparmētru	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.58	6.85	34.13	226.65
Pusdienas 48%							
349-1	Zemnieku zupa ar krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	150/4	4.11	6.06	9.05	108.49
422-7	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	180	12.26	16.14	32.77	346.81
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	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
				18.22	23.42	50.58	510.95
Launags 31%							
63	Saldskābmaize ar sieru <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	30/4/20	6.78	8.88	15.12	170.32
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	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				11.86	12.49	39.60	322.60
KOPĀ: 100%				36.66	42.76	124.31	1060.20
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 65.35 grami		Piena produkti 222 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. 3-6g bērniem B, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**3-6g bērniem B, 4. nedēļa / (4)****14.02.2023**

<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%							
1015	Olu kultenis <i>(Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	80	7.40	7.45	2.00	104.70
91/2	Rudzu maize ar tomātiem <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4/20	2.46	3.62	13.60	101.20
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	4.99	19.97
				9.86	11.07	20.59	225.87
Pusdienas 53%							
338-1	Skābu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Putraimi miežu(*A-01) NPKS)</i>	1	150/4	1.64	2.90	7.63	63.63
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	12.40	17.56	10.63	251.75
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
555-1	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))</i>	1	30	0.79	1.39	2.50	25.66
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	4.06	28.30
173/2	Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.36	0.62	1.17	11.96
913-1	Karkadē dzēriens(bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.02
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	15	0.90	0.12	7.54	36.30
				18.94	23.74	51.88	504.67
Launags 23%							
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	13.88	129.91
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4	1.74	3.74	9.45	80.92
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.79	8.18	26.32	222.82
KOPĀ: 100%				38.59	42.99	98.79	953.36
Pievienotais sāls 1.36 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 22 grami		Kartupeļi 149 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
Augļi un ogas 11.2 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 80 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 B, 4. nedēļa / (4)****15.02.2023**

<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 29%							
615-2	Mannas biezputra ar āboliem, sviestu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	4.38	5.47	18.35	140.36
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
922	Piens <i>(Piens 2,5% NPKS(*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				9.49	13.19	30.51	280.27
Pusdienas 43%							
312-1	Frikadeļu zupa <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	150/4	5.69	6.59	10.07	124.23
413-3	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums, krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	180/15	10.23	13.54	19.05	237.74
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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	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
				17.79	21.32	39.05	422.78
Launags 28%							
40-2	Rudzu maize ar biezpiena masu/ tomātu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vāpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30/40	6.01	2.42	13.87	106.69
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	50	0.68	2.60	3.62	39.12
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.17	8.07	39.18	278.18
KOPĀ: 100%				38.45	42.58	108.74	981.23
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 221.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 152 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 148 grami		Gala un zivs 61 grami		Piena produkti 368.004 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. 3-6g bērniem B, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**3-6g bērniem B, 4. nedēļa / (4)****16.02.2023**

<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 26%							
630-1	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150/4	4.82	5.38	27.18	176.59
28	Graudu maīze ar ievārījumu <i>(Maīze graudu (A*-01))</i>	1	15/10	1.75	1.44	13.25	74.35
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.57	6.82	43.42	262.93
Pusdienas 46%							
358-1	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	150	1.26	2.10	8.58	59.17
507	Zivju-burkānu plācentīši <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Rīvmaīze (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	70	11.46	8.01	11.81	169.88
704-2	Griķi ,vārīti	1	90	5.04	1.32	24.84	131.40
555-1	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-01))</i>	1	30	0.79	1.39	2.50	25.66
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
109-1	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	30	0.53	1.22	2.37	22.63
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.84	15.85	59.32	468.96
Launags 28%							
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
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-1	Auglis(banāns)	1	80	0.96	0.16	16.00	70.40
				7.82	11.27	38.10	289.50
KOPĀ: 100%				35.23	33.94	140.84	1021.39
Pievienotais sāls 1.16 grami		Dārzeni 121.4 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 90.3 grami		Gala un zivs 72.4 grami		Piena produkti 132 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 B, 4. nedēļa / (4)****17.02.2023**

<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 15%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	150	3.51	2.45	13.89	91.80
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
				4.82	6.07	20.98	159.92
Pusdiens 52%							
430-1	Plovs ar vistas gaļu	1	180	12.58	11.38	39.68	314.79
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	"Abavas sniegs" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	70	1.93	12.03	8.75	151.08
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.00	0.02	4.98	20.08
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.20	24.61	63.35	545.31
Launags 33%							
96	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (A*-01), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2004	Cepumi piparkūkas <i>(Cepumi piparkūkas(*A-01,03))</i>	1	30	1.98	3.33	22.77	129.00
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
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
				8.81	11.42	50.80	342.85
KOPĀ: 100%				29.83	42.10	135.13	1048.08
Pievienotais sāls 0.93 grami		Dārzeņi 88 grami					
Pievienotais cukurs 9.83 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 255 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				35.75	40.87	121.56	1012.85
KOPĀ:				178.76	204.37	607.81	5064.26
Pievienotais sāls 6.15 grami		Dārzeņi 710.4 grami					
Pievienotais cukurs 57.63 grami		Kartupeļi 372 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 459.5 grami		Gala un zivs 302.75 grami		Piena produkti 1057.004 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.