

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem B (8)****Pirmdiena, 03.10.2022.**

<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 17%							
606-2	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120/2	4.14	2.56	12.40	89.32
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
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.82	4.42	18.45	133.45
Pusdienas 55%							
336-2	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	120/3/3	1.68	3.60	8.30	73.58
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums said. 35%NPKS(*A-07))</i>	1	80	11.41	16.87	4.44	215.52
713-5	Makaroni, vārīti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	1	80	1.73	0.93	18.62	102.50
132/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		30	0.42	0.03	1.74	7.71
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				15.24	21.43	41.10	431.81
Launags 28%							
909-1	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	150	3.99	2.57	17.39	108.30
06-1	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	1	8/2/15	4.42	5.84	3.79	86.34
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				8.65	8.89	27.06	223.44
KOPĀ: 100%				28.71	34.74	86.61	788.70
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 70.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.3 grami		Kartupeļi 48 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60.6 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 224.5 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. 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Garais pasūtīj. 1.nedēļa, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem B (8)****Otrdiena, 04.10.2022.**

<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 15%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	4.41	5.85	1.15	74.93
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2/10	1.00	2.42	3.72	41.31
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.41	8.27	6.87	124.23
Pusdienas 53%							
257-2	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%NPKS(*A-07))</i>	1	120	2.82	1.84	9.73	67.64
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>		60	11.58	17.04	10.01	241.29
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	3.34	0.87	16.46	87.05
569-2	Piena -dārzenu mērce <i>(Piens2%(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)</i>		20	0.54	0.85	1.55	16.07
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.77	0.07	3.33	17.95
913-2	Karkadē dzēriens		100	0.00	0.00	3.99	15.99
				19.05	20.67	45.07	445.99
Launags 21%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,07,11), Piens 2%(*A-07))</i>		20/100	4.44	2.12	20.44	118.52
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>		8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.37	2.52	33.57	178.88
Cits 11%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				35.83	35.46	94.51	845.10
Pievienotais sāls 0.79 grami		Dārzeni 80.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.06 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 337 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. 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Garais pasūtīj. 1.nedēļa, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem B (8)****Trešdiena, 05.10.2022.**

<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 21%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)</i>		120/5	4.57	1.98	20.82	119.57
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		100	0.00	0.00	3.99	15.98
				5.25	3.84	28.86	171.69
Pusdienas 44%							
302-3	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	120/3	2.78	3.35	8.44	75.75
444-1	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))</i>		80	10.88	9.17	3.12	138.72
718-3	Rīsi,vārīti	1	80	1.80	2.18	19.53	106.28
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	2.54	3.61	37.88
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				15.92	17.25	34.90	359.70
Launags 24%							
11-1	Baltmaize ar gaļas pastēti <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/15	2.37	3.77	6.94	73.36
1214-2	Zaļo zirnīšu salāti ar sv. dārzeņiem <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	100	2.26	3.93	7.86	78.08
938-2	Tēja piparmētru		100	0.01	0.00	3.99	16.00
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				5.06	7.82	24.07	191.32
Cits 12%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				32.23	32.91	96.83	818.71
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 153.1 grami					
Pievienotais cukurs 11.4 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 81.5 grami		Gala un zivs 68 grami		Piena produkti 333 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. 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Garais pasūtīj. 1.nedēļa, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem B (8)****Ceturtdiena, 06.10.2022.**

<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%							
619	Miežu putraimu biežputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>		120/2	4.00	6.50	14.26	131.58
82-1	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2/10	0.79	1.88	4.43	38.28
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	3.99	15.98
				4.79	8.38	22.68	185.84
Pusdiens 54%							
358-2	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	120	1.02	4.07	6.90	69.13
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis smalkmasa(*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens2%(*A-07))</i>	1	60	10.48	5.82	8.62	132.60
706-1	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	1	20	0.29	3.82	1.30	40.71
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti		30	1.21	3.08	6.75	54.46
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				15.06	16.89	46.81	401.71
Launags 21%							
861/1	Biezpiens ar krējumu/ievārījums <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		60/20/20	9.57	1.27	14.75	111.53
25-1	Graudu maīze <i>(Maize graudu (A*-01))</i>		10	1.14	0.96	4.30	31.30
932-2	Tēja augļu		100	0.00	0.00	3.99	15.98
				10.71	2.23	23.04	158.81
KOPĀ: 100%				30.56	27.50	92.53	746.36
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 88.5 grami						
Pievienotais cukurs 11 grami	Kartupeļi 124 grami						
Augļi un ogas 0.3 grami	Gala un zivs 45 grami						
	Siers, biezpiens 55 grami						
	Piena produkti 77 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. 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Garais pasūtīj. 1.nedēļa, 1-2g.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem B (8)****Piektdiena, 07.10.2022.**

<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 20%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	1	120	2.80	1.31	11.01	67.10
96-1	Graudu maīze ar krēmsieru <i>(Maīze graudu (A*-01), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>	1	10/30	2.82	7.77	5.38	103.60
				5.62	9.08	16.39	170.70
Pusdienas 53%							
430-2	Plovs ar vistas gaļu		150	13.75	7.40	32.79	255.38
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
878	"Abavas sniegš" <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
897	Jāņogu ķīselis	1	100	0.06	0.02	10.52	42.52
				16.29	19.55	53.96	459.68
Launags 16%							
73-1	Sviestmaīze ar desu (70%) <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	1	8/2/10	2.09	3.01	4.20	52.74
199-2	Dārzenu plate	1	50	0.52	0.06	1.62	9.05
563-2	Skāba krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		20	0.44	3.00	0.51	30.77
934-2	Tēja kumelīšu		100	0.00	0.00	3.99	15.98
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				3.29	6.55	16.20	137.34
Cits 11%							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				31.20	39.18	95.55	863.72
Pievienotais sāls 0.73 grami		Dārzeni 122.6 grami					
Pievienotais cukurs 16.33 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Augļi un ogas 70 grami		Gala un zivs 73 grami		Piena produkti 332 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.71	33.96	93.21	812.52
KOPĀ:				158.53	169.79	466.03	4062.59
Pievienotais sāls 4.87 grami		Dārzeni 515.6 grami					
Pievienotais cukurs 47.09 grami		Kartupeļi 238 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 272.4 grami		Gala un zivs 301 grami		Piena produkti 1303.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta. 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"