

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens
sezona // (sk. progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone

Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes "Zeltīti" vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr. Piens un augļi

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

09.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
936-1	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.49	9.53	36.24	252.11
Pusdienas 44%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-5	Griķi ,vārīti	1	110	5.39	1.60	30.17	159.59
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.53	2.07	22.51
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.10	18.57	52.07	466.76
Launags 23%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.10	13.27	21.37	247.50
Cits 9%							
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				38.69	45.37	118.68	1062.37
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 153.6 grami Pievienotais cukurs 4.8 grami Kartupeļi 44.8 grami Siers, biezpiens 14.9 grami Augļi un ogas 111 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 303.6 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens
sezona // (sk. progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone

Marupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zelīti» vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi" 10.10.23.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

10.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	150/20	4.90	2.15	29.40	156.70
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.18	5.83	36.99	226.33
Pusdienas 53%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.39	3.84	9.85	88.00
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09),BL)	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	30	0.68	0.91	1.25	14.04
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	3.99	15.99
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.20	20.41	63.83	504.66
Launags 23%							
330-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.99	8.06	21.10	217.26
KOPĀ: 100%				35.37	34.30	121.92	948.25
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 153.18 grami		Siers, biezpiens 70 grami		Piena produkti 125.8 grami	
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 22.4 grami					
Augļi un ogas 115.1 grami		Gala un zivs 50 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens sezona // (sk. progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jēgersons
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltīti» vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi", 11.10.2

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

11.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.02	14.42	11.51	221.53
Pusdienas 46%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09),BL, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.30	5.10	6.39	85.09
412-2	Cūkgaļas strogonovs (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.54	9.00	2.73	139.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.66	22.72
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				14.86	17.85	66.56	511.25
Launags 34%							
2019/1	Mafins (Mafins)	0.67	60	1.74	13.38	28.80	241.26
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.14	18.18	47.60	385.26
KOPĀ: 100%				33.02	50.45	125.67	1118.04
Pievienotais sāls 2.66 gramī Dārzeņi 144.2 gramī Pievienotais cukurs 3.9 gramī Kartupeļi 20.9 gramī Siers, biezpiens 0 gramī Augļi un ogas 102.1 gramī Gala un zivs 40 gramī Piena produkti 238.4 gramī (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens
sezona // (sk. progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltīti» vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi", 12.10.23

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

12.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens (Piens 2% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				11.20	10.16	46.57	326.63
Pusdienas 45%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-4	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	120/15	6.25	6.81	31.26	234.15
175-5	Tomāti ar dillēm	0.67	50	0.57	0.10	1.93	10.95
963	Ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.73	3.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.85	16.60	50.45	441.47
Launags 22%							
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
73	Sviestmaize ar desu (70%) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	3.39	5.41	7.82	94.52
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.61	11.32	23.19	213.67
KOPĀ: 100%				31.66	38.08	120.21	981.77
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 160.2 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 49.3 grami		Piena produkti 253.1 grami			
(Slipā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B/Rudens sezona // (sk. progr.) (8)

Apstiprinu

I. Jirgensone
Mācību novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltīti» vadītāja

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augļi", 13.10.2.

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

13.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	15.46	137.85
1110-1	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.18	13.94	32.31	306.25
Pusdienas 43%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krējums sald.	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166-11	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.03	1.88	25.93
150	Paprika (šķēlēs)	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
872-6	Jogurta krēms ar sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.22	11.03	67.57	423.05
Launags 26%							
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))	0.67	30	2.04	3.81	20.94	126.30
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.00	7.99
				7.11	12.55	29.42	261.96
KOPĀ: 100%				32.51	37.52	129.30	991.26
Pievienotais sāls 0.5 grami Dārzeni 84 grami Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 123.4 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 367.4 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.25	41.14	123.16	1020.34
KOPĀ:				171.25	205.72	615.78	5101.69
Pievienotais sāls 5.87 grami Dārzeni 695.18 grami Pievienotais cukurs 33.2 grami Kartupeļi 271.2 grami Siers, biezpiens 114.9 grami Augļi un ogas 438.7 grami Gala un zivs 229.3 grami Piena produkti 1288.3 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 3-6 ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5