

Ēdienkarte

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

Apstiprinu _____

15.12.2023.

18.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.07	162.89
06	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
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.37	9.64	47.16	327.01
Pusdienas 43%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas , Krēj.skābais 25%(*A-07))	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
712-5	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	120/20	6.96	9.15	26.79	237.63
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.03	2.07	18.02
1227-1	Burkānu -ābolu salāti ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	30	0.42	1.27	2.08	22.27
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.34	15.76	50.31	416.63
Launags 24%							
1027	Vārīta ola/krējuma mērce (Olas(*A-03) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07))	1	50/10	5.82	8.25	0.63	103.23
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.11	13.80	17.48	231.12
KOPĀ: 100%				32.82	39.20	114.95	974.76
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 82.7 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Pievienotais cukurs 1.8 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 320.6 grami							
Augļi un ogas 117 grami Gala un zivs 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu

15.12.2023.

19.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.57	5.22	26.74	172.40
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
2108.2	Grauzāmburkāni	0.67	60	0.78	0.06	4.32	23.82
932-1	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.66	8.91	41.14	276.33
Pusdienas 46%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01),NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
724-2	Zirņu-kartupeļu biezputra (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150	9.42	3.56	27.68	187.39
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
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
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				24.53	18.51	54.70	489.81
Launags 28%							
27	Graudu maize ar sieru, gurķiem (Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15/15	5.19	8.75	6.87	129.79
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2004-1	Cepumi piparkūkas (Cepumi piparkūkas(*A-01,03))	0.67	30	1.98	3.33	22.77	129.00
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				7.97	12.38	37.74	297.10
KOPĀ: 100%				39.16	39.80	133.58	1063.24
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 237.9 grami					
Pievienotais cukurs 5.4 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 138.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu _____

15.12.2023.

20.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
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	5.54	6.87	19.05	161.24
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.43	11.62	29.09	253.11
Pusdienas 52%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.53	8.90	2.53	138.30
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
141-1	Ķīnas kāpostu -papriku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
111-1	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	1	30	0.44	1.53	2.87	26.96
802-2	Ābolu uzpūtenis (Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	90	0.72	0.25	8.80	40.31
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.50	17.64	55.13	483.71
Launags 21%							
051	Kliju maize ar krēmsieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15	2.56	3.86	9.96	87.35
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				4.74	9.34	22.77	198.28
KOPĀ: 100%				31.67	38.60	106.99	935.10
Pievienotais sāls 0.6 gramī Dārzeņi 138 gramī Pievienotais cukurs 9.4 gramī Kartupeļi 0 gramī Siers, biezpiens 15 gramī Augļi un ogas 123.9 gramī Gala un zivs 40 gramī Piena produkti 342.4 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

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

21.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	6.14	6.15	29.89	202.19
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.57	9.79	40.36	284.42
Pusdienas 43%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	4.12	4.07	6.54	80.54
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēji. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	10.58	11.74	22.64	234.18
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.21	1.81	0.90	20.68
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				16.23	17.82	39.58	381.90
Launags 24%							
814	Biezpiena krēms ar ievārījumu (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))	0.67	85/15	7.15	8.97	16.75	183.38
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
199-2	Dārzenu plate	0.67	75	0.94	0.08	5.09	26.51
				8.10	9.05	21.84	209.92
KOPĀ: 100%				31.90	36.66	101.78	876.24
Pievienotais sāls 0.9 gramī Dārzeņi 253.3 gramī Siers, biezpiens 45 gramī							
Pievienotais cukurs 9.2 gramī Kartupeļi 26.1 gramī Piena produkti 125.1 gramī							
Augļi un ogas 10 gramī Gala un zivs 58.7 gramī							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

15.12.2023.

Ēdienkarte

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

22.12.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/4	4.32	4.31	26.44	163.62
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.17	13.04	42.31	338.41
Pusdienas 44%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01), Krēj. skābais 25%(*A-U/), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
438-1	Vistas fileja, cepta (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)	0.67	60	13.22	9.47	7.30	168.35
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
160	Sautēti skābi kāposti	1	30	0.67	1.50	1.93	23.89
118-2	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.38	2.53	2.58	35.95
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.80	20.30	62.36	525.07
Launags 27%							
81/3	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	20/4/15	5.04	7.84	10.11	133.92
2002-1	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.48	12.45	45.34	326.19
KOPĀ: 100%				40.45	45.79	150.01	1189.67
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 104.7 grami Pievienotais cukurs 7.1 grami Kartupeļi 183.1 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 102 grami Gala un zivs 45 grami Piena produkti 305.6 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				35.2	40.01	121.46	1007.8
KOPĀ:				176.00	200.05	607.31	5039.01
Pievienotais sāls 4.1 grami Dārzeņi 816.6 grami Pievienotais cukurs 32.9 grami Kartupeļi 313.7 grami Siers, biezpiens 110 grami Augļi un ogas 462.9 grami Gala un zivs 203.7 grami Piena produkti 1232.1 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.