

Ēdienkarte

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

Apstiprinu _____

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

3x nedēļā nodrošinām LAD progr."Piens un augli",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

26.02.24

26.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
39-2	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.08	13.91	32.84	307.68
Pusdienas 46%							
334-3	Siera-dārzeni zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.41	1.31	24.68	130.55
188-1	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	30	0.42	1.56	2.44	26.85
140-1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.32	1.00	0.92	13.98
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.82	17.13	59.49	480.01
Launags 24%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	8.42	134.32
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.78	11.73	25.81	251.95
KOPĀ: 100%				35.68	42.77	118.14	1039.64
Pievienotais sāls 0.84 grami		Dārzeņi 109.6 grami					
Pievienotais cukurs 8.4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 59.9 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Gaļa un zivs 38 grami		Piena produkti 325.6 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. 1.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

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

Apstiprinu _____

I. Jirgensone
Mācības novada pirmsskolas
izglītības iestādes "Zeltīti" vadītāja
26.02.24.

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

27.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
25	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
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				10.27	14.70	20.49	261.03
Pusdienas 48%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	30	0.40	1.54	1.91	22.10
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.35	1.53	1.28	20.95
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
48-1	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				17.65	21.79	54.07	478.07
Launags 25%							
1107-1	Rudzu maize ar desu, tomātu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15/15	3.40	5.19	7.23	91.43
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	35	2.38	4.45	24.43	147.35
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.78	9.64	34.65	250.77
KOPĀ: 100%				33.70	46.13	109.21	989.87
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 137.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Gaļa un zivs 75 grami		Piena produkti 43.4 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. 1.nedēļa 3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

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

Apstiprinu

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
tīkuma direktore

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

28.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.02	9.19	38.13	267.06
Pusdienas 41%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
738-3	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	180/25	4.60	11.15	21.59	206.09
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
124-1	Gurķ, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
958	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	150	0.09	0.02	0.81	3.78
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				10.58	16.49	41.76	364.29
Launags 28%							
335-1	Kellogs (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))	0.67	30	2.16	0.18	23.91	105.78
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.56	4.98	42.71	249.78
KOPĀ: 100%				26.16	30.66	122.60	881.13
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 217.7 gramī					
Pievienotais cukurs 4.5 gramī		Kartupeļi 125.9 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 110 gramī		Gala un zivs 0 gramī		Piena produkti 322.6 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

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

Apstiprinu _____

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
tēvvalde, Mārupes novads, 2024.g. 26.02.28.

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

29.02.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150	3.90	4.12	21.67	141.15
39	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.33	0.35	13.86	65.80
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.23	8.47	44.53	302.95
Pusdienas 49%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
475-1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.30	10.98	3.73	134.46
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(*A-01) NPKS)	0.67	90	2.33	0.96	24.34	126.05
108-11	Biešu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	1.03	2.64	21.56
113-3	Burkānu-puravu salāti ar eļļu	0.67	30	0.42	1.53	1.89	24.28
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
				12.46	17.76	58.42	451.68
Launags 19%							
1130	Formas maize ar biezpienu un tomātiem (Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	85	6.76	3.47	14.74	125.17
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.17	3.77	27.23	179.48
KOPĀ: 100%				30.86	30.00	130.18	934.11
Pievienotais sāls 1.4 gramī Dārzeņi 205.1 gramī Pievienotais cukurs 7.5 gramī Kartupeļi 25.4 gramī Siers, biezpiens 30 gramī Augļi un ogas 100 gramī Gala un zivs 40 gramī Piena produkti 278.3 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

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

Apstiprinu _____

I. Jirgensone
Mārupas novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltiņa» vadītāja
20.02.2019.

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

01.03.2024

Ēdienr. Ēdiena nosaukums

(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis		28%					
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
66	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.23	3.75	7.09	79.05
				10.53	9.08	35.33	265.36
Pusdienas		50%					
517-1	Zivs gabaliņi saldā krējuma mērcē (Zivis fileja b/a (*A-04), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	40/40	6.00	5.59	2.45	79.94
718-3	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.79	32.65	161.10
165-11	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.50	1.03	2.07	18.02
1211-1	Ābolu,ķirbju salāti ar burkāniem, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.42	1.27	1.95	21.48
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
				12.16	13.12	78.06	480.00
Launags		22%					
95-1	Rudzu maize ar sieru (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	4.47	7.45	6.43	114.32
199-2	Dārzenu plate	0.67	75	0.94	0.08	5.09	26.51
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
				6.25	13.21	15.45	211.02
KOPĀ:		100%		28.94	35.41	128.84	956.38
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 121.7 grami					
Pievienotais cukurs 10.53 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 7 grami		Gala un zivs 44 grami		Piena produkti 346.8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				31.07	36.99	121.79	960.23
KOPĀ:				155.34	184.97	608.97	4801.13
Pievienotais sāls 4.84 grami		Dārzeņi 791.2 grami					
Pievienotais cukurs 38.13 grami		Kartupeļi 218.5 grami		Siers, biezpiens 119.9 grami			
Augļi un ogas 443 grami		Gala un zivs 197 grami		Piena produkti 1316.7 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

