

Ēdienkarte

3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens sezona (8)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.80	5.75	43.44	255.53
Pusdienas 43%							
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
428-2	Plovs ar cūkgaļu	1	150	10.30	10.72	32.63	270.89
190	Burkānu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.51	2.05	2.96	33.54
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				13.24	14.78	60.61	434.71
Launags 31%							
835-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
96-1	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/15	2.55	4.84	6.99	83.10
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.61	8.82	47.75	310.38
KOPĀ: 100%				29.65	29.35	151.80	1000.62
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 106 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 243.6 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.

Ēdienkarte

**3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona (8)**

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	15.69	108.27
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	35	2.38	4.45	24.43	147.35
2108	Grauzāmburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				6.96	7.66	42.28	267.53
Pusdienas 40%							
434-4	Teffeļi krējuma mērcē (Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	50/30	7.40	9.47	4.32	154.75
743	Vārīti kus-kus putraimi (Kus-kuss (*A-01))	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
140	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.01	1.54	26.37
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/20	0.56	7.86	9.18	109.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.66	0.22	9.56	50.18
				11.97	19.66	35.59	394.51
Launags 33%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				10.93	13.67	38.17	331.06
KOPĀ: 100%				29.86	40.99	116.04	993.10
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 79.6 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 50 gramī			
Augļi un ogas 114 gramī		Gala un zivs 43 gramī		Piena produkti 149.5 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.

Ēdienkarte

**3.nedēļa, 3-6g. bērniem / Rudens
sezona (8)**

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Brokastis 35%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	10/2/20	1.89	4.74	7.00	79.49
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.46	13.92	40.75	336.94
Pusdienas 44%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	2.94	2.88	16.34	108.59
471-1	Rudens dārzenu un gaļas sautējums, <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	9.19	11.02	17.53	231.48
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.49	14.05	53.74	429.29
Launags 21%							
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	100/15	5.51	6.00	23.29	186.55
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.06	6.10	28.18	209.24
KOPĀ: 100%				31.01	34.07	122.67	975.47
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 212.4 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 144.6 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 262.6 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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 / Rudens
sezona (8)**

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.90	4.94	21.68	148.58
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.64	8.68	34.12	241.49
Pusdienas 44%							
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
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
704-9	Griķi ,vārīti	0.67	75	3.66	1.09	20.49	108.41
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.05	3.29	32.41
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	1.11	0.15	6.40	33.60
				19.06	20.42	50.75	491.58
Launags 34%							
1000-2	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/15	8.96	14.58	41.00	331.92
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.36	15.38	50.80	379.93
KOPĀ: 100%				34.06	44.48	135.67	1113.00
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeni 167.5 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Kartupeļi 25.4 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 155.7 gramī		Gala un zivs 52 gramī		Piena produkti 141.9 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 / Rudens
sezona (8)**

Piektdiena

<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 38%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.02	5.88	27.83	177.96
08	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.94	0.60	21.42	100.41
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.76	10.23	55.85	357.42
Pusdienas 38%							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	0.67	150	1.25	1.89	8.53	57.16
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	0.67	50	7.42	5.58	4.21	92.41
741	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	0.67	120/40	7.22	1.88	18.62	127.78
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.00	9.50	49.73	359.57
Launags 24%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	3.33	5.17	10.32	103.02
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.34	11.22	26.16	228.96
KOPĀ: 100%				35.10	30.95	131.74	945.95
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 89.7 grami Pievienotais cukurs 6.7 grami Kartupeļi 146.1 grami Siers, biezpiens 32 grami Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 65 grami Piena produkti 284 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.94	35.97	131.58	1005.63
KOPĀ:				159.68	179.84	657.92	5028.14
Pievienotais sāls 4.6 grami Dārzeņi 655.2 grami Pievienotais cukurs 36.2 grami Kartupeļi 341.9 grami Siers, biezpiens 112 grami Augļi un ogas 469.7 grami Gala un zivs 240 grami Piena produkti 1081.6 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.