

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa, 3-6g.bērniem (5)****Pirmdiena, 22.11.2021.**

<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>
<b>Brokastis 26%</b>							
604-1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/))</i>		150/10	5.45	3.23	23.87	146.54
21	Baltmaize ar zaļumu sviestu <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4	1.31	2.86	7.64	62.59
911-1	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>	1	150	3.88	2.45	11.24	82.75
				<b>10.64</b>	<b>8.54</b>	<b>42.75</b>	<b>291.88</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
340-1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.54	2.88	7.42	59.71
422-4	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01))</i>		180	10.13	13.97	31.78	302.52
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerīja sakne(*A-09))</i>	1	50	0.68	2.55	2.91	35.58
914-1	Kefīrs <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A-07))</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>17.96</b>	<b>22.55</b>	<b>55.26</b>	<b>503.41</b>
<b>Launags 20%</b>							
861/2	Biezpiens ar krējumu,cukuru <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		70/30/2	12.74	6.35	4.22	128.40
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
934-1	Tēja kumelīšu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>14.47</b>	<b>11.07</b>	<b>16.69</b>	<b>229.03</b>
<b>Cits 9%</b>							
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>49.07</b>	<b>46.16</b>	<b>123.70</b>	<b>1120.32</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 135.5 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 601 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"

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa, 3-6g.bērniem (5)****Otrdiena, 23.11.2021.**

<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>
<b>Brokastis 27%</b>							
1015-2	Olu kultenis <i>(Piens2%(*A-07), Olas(*A-03))</i>		100	10.74	12.38	2.23	163.44
1123	Kliju maize ar gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.47	3.64	7.61	70.94
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
				<b>12.22</b>	<b>16.02</b>	<b>15.83</b>	<b>258.37</b>
<b>Pusdienas 51%</b>							
357-1	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.79	2.92	12.03	82.92
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Olas(*A-03), Milti kviesu a/l(*A-01))</i>		60	10.18	14.84	10.33	216.34
710-1	Kartupeļu biezenis <i>(Sviests 82% (*A-07), Piens2%(*A-07))</i>		120	2.69	1.70	16.36	93.68
112	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu		50	0.55	2.12	4.24	40.02
913-1	Karkadē dzēriens		150	0.00	0.00	5.99	23.97
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01))</i>		15	0.90	0.12	7.54	36.30
				<b>16.11</b>	<b>21.70</b>	<b>56.49</b>	<b>493.23</b>
<b>Launags 18%</b>							
327-1/1	Piena zupa ar rīsiem <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150	3.58	2.65	16.67	104.96
08	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu 1(*A-01))</i>		15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
				<b>4.88</b>	<b>3.05</b>	<b>31.03</b>	<b>172.26</b>
<b>Cits 5%</b>							
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.61</b>	<b>41.57</b>	<b>113.15</b>	<b>971.86</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 89 grami					
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 49 grami		Piena produkti 150.5 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"

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa, 3-6g.bērniem (5)****Trešdiena, 24.11.2021.**

<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>
<b>Brokastis 24%</b>							
632-1	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		150/10	5.02	2.10	33.77	174.27
82	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.50	3.72	8.35	73.90
936-1	Tēja liepziedu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				<b>6.52</b>	<b>5.82</b>	<b>48.11</b>	<b>272.13</b>
<b>Pusdienas 43%</b>							
302-1	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.65	2.89	10.60	76.03
444-1	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>		80	10.91	9.17	3.09	138.72
704-5	Griķi, vārīti		110	6.55	1.72	32.29	170.82
137	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu		50	0.56	2.05	2.24	29.93
908-1	Jāņogu kompots		150	0.09	0.03	7.09	28.96
88	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>20.87</b>	<b>16.01</b>	<b>61.71</b>	<b>478.06</b>
<b>Launags 20%</b>							
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)		60	8.55	7.01	0.97	101.40
27	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
2108.2	Graužamburkāni		50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>11.10</b>	<b>11.80</b>	<b>17.56</b>	<b>224.73</b>
<b>Cits 13%</b>							
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.40</b>	<b>4.80</b>	<b>18.80</b>	<b>144.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>44.89</b>	<b>38.43</b>	<b>146.18</b>	<b>1118.92</b>
	Pievienotais sāls 1.1 gram		Dārzeņi 195.5 gram				
	Pievienotais cukurs 19.7 gram		Kartupeļi 38 gram		Siers, biezpiens 0 gram		
	Augļi un ogas 115 gram		Gala un zivs 120 gram		Piena produkti 318 gram		
	<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"

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa, 3-6g.bērniem (5)****Ceturtdiena, 25.11.2021.**

<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>
<b>Brokastis 29%</b>							
602-1	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150/4	6.19	5.91	25.04	178.33
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
912-1	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
				<b>11.55</b>	<b>12.34</b>	<b>44.82</b>	<b>338.02</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
344-1	Vistas gaļas buljons ar grauzd <i>(Maize kviešu 1(*A-01))</i>		150/8	4.71	2.99	9.23	84.92
511	Zivju kotlete <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Olas(*A-03), Maize kviešu 1(*A-01), Piens2%(*A-07), Rīvmaize (*A-01))</i>		70	11.96	7.08	10.17	156.66
706	Kartupeļi, vārīti	1	120	3.10	0.15	22.94	108.81
569-1	Piena -dārzenu mērce 30 <i>(Piens2%(*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01))</i>	1	30	0.81	1.38	2.33	25.05
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti ar eļļu		50	0.98	2.07	3.45	32.63
901-1	Ābolu kompots		150	0.15	0.24	9.02	38.84
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01))</i>		15	0.90	0.12	7.54	36.30
				<b>22.61</b>	<b>14.03</b>	<b>64.68</b>	<b>483.21</b>
<b>Launags 30%</b>							
152-2	Pupiņu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150	4.08	4.52	14.31	123.16
06	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Holandes 45%(*A-07))</i>		15/4/15	5.03	7.64	7.09	119.12
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>10.62</b>	<b>12.26</b>	<b>48.39</b>	<b>357.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>44.78</b>	<b>38.63</b>	<b>157.89</b>	<b>1178.40</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 144.55 grami					
Pievienotais cukurs 19.4 grami		Kartupeļi 155 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Gala un zivs 65 grami		Piena produkti 272 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 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa, 3-6g.bērniem (5)****Piektdiena, 26.11.2021.**

<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>
<b>Brokastis 17%</b>							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>		150	4.11	2.85	14.84	101.60
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
				<b>5.84</b>	<b>7.57</b>	<b>21.32</b>	<b>178.27</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
430-1	Plovs ar vistas gaļu		180	13.92	12.16	39.68	327.11
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
812	Biezpiena deserts ar ogu ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>		50/150	5.80	5.44	18.06	145.87
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				<b>21.38</b>	<b>17.85</b>	<b>66.04</b>	<b>517.28</b>
<b>Launags 21%</b>							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03))</i>	1	1gb	6.35	5.75	0.35	78.55
199-1	Dārzenu plāte		80	0.86	0.08	2.76	15.24
563	Skābo krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		30	0.85	5.80	0.97	59.49
46	Rupjmaize veidņu <i>(Maize Veidņu(*A-01))</i>	1	20	1.28	0.20	8.88	44.60
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
				<b>9.35</b>	<b>11.83</b>	<b>18.95</b>	<b>221.87</b>
<b>Cits 14%</b>							
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.40</b>	<b>4.80</b>	<b>18.80</b>	<b>144.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>42.97</b>	<b>42.05</b>	<b>125.11</b>	<b>1061.42</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 159.3 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 31 grami			
Augļi un ogas 114.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 344 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>43.06</b>	<b>41.37</b>	<b>133.21</b>	<b>1090.18</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>215.32</b>	<b>206.84</b>	<b>666.03</b>	<b>5450.92</b>
Pievienotais sāls 5.7 grami		Dārzeni 723.85 grami					
Pievienotais cukurs 87.6 grami		Kartupeļi 369 grami		Siers, biezpiens 116 grami			
Augļi un ogas 470.2 grami		Gala un zivs 344 grami		Piena produkti 1685.5 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"