

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**4.nedēļa, 1-2g bērniem (5)****Pirmdiena, 20.09.2021.**

<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>							
632-2	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		120/5	4.34	2.00	25.68	138.23
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		8/2	0.68	1.86	4.05	36.14
938-2	Tēja melnā		100	0.01	0.00	3.99	16.00
				<b>5.03</b>	<b>3.86</b>	<b>33.72</b>	<b>190.37</b>
<b>Pusdiens 52%</b>							
303-1	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.85	2.89	11.57	79.59
440-1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		80	7.84	11.73	2.75	148.23
713-1	Makaroni, vārīti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01))</i>		90	1.94	0.90	25.09	123.41
100-1	Redīsu-burkānu salāti ar eļļu		30	0.35	1.53	1.28	20.95
908-2	Jāņogu kompots		100	0.06	0.02	4.72	19.31
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>12.78</b>	<b>17.17</b>	<b>49.68</b>	<b>413.89</b>
<b>Launags 24%</b>							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>		100	3.50	1.80	12.10	79.00
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-U/), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>		8/2/20	5.88	7.77	3.46	107.90
				<b>9.38</b>	<b>9.57</b>	<b>15.56</b>	<b>186.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.19</b>	<b>30.60</b>	<b>98.96</b>	<b>791.16</b>
	Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 95 grami				
	Pievienotais cukurs 9.8 grami		Kartupeļi 38 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 198 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

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**4.nedēļa, 1-2g bērniem (5)****Otrdiena, 21.09.2021.**

<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 23%</b>							
610-2	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82%(*A-07))</i>		120/2	3.54	2.89	20.36	121.67
8-1	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu 1(*A-01))</i>		15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
938-2	Tēja melnā		100	0.01	0.00	3.99	16.00
				<b>4.85</b>	<b>3.29</b>	<b>38.71</b>	<b>204.97</b>
<b>Pusdienas 51%</b>							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03), Maize kviešu 1(*A-01), Rīvmaize (*A-01))</i>		60	10.11	9.44	8.48	160.62
709-1	Kartupeļu-burkānu biezenis <i>(Sviests 82%(*A-07), Piens2%(*A-07))</i>		120	1.74	2.06	8.44	60.61
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti		30	0.56	1.64	2.01	22.84
857-1	Persiku krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		30/100	1.21	14.72	10.42	179.27
88-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>14.36</b>	<b>27.96</b>	<b>33.62</b>	<b>445.74</b>
<b>Launags 25%</b>							
860-1	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skabais 20%(*A-07))</i>		100	9.36	4.40	2.08	108.48
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01), Sviests 82%(*A-07))</i>		15/4/20	1.33	3.62	7.16	68.54
934-2	Tēja kumelīšu		100	0.00	0.00	3.99	15.98
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				<b>10.93</b>	<b>8.50</b>	<b>19.11</b>	<b>221.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.14</b>	<b>39.75</b>	<b>91.44</b>	<b>872.51</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 140.74 grami					
Pievienotais cukurs 12.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
Augļi un ogas 85 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 130 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**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**4.nedēļa, 1-2g bērniem (5)****Trešdiena, 22.09.2021.**

<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 21%</b>							
606-2	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		120/2	4.33	4.32	13.71	111.11
27-1	Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		8/2/10	1.00	2.42	3.72	41.31
940-2	Tēja piparmētru		100	0.00	0.00	3.99	15.98
				<b>5.33</b>	<b>6.74</b>	<b>21.42</b>	<b>168.40</b>
<b>Pusdienas 54%</b>							
343-1	Vistas buljons ar rīsiem		150	5.31	2.52	9.04	82.43
407-2	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/1(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>		70	7.77	9.71	3.96	134.58
704-2	Griķi ,vārtīti		90	5.04	1.32	24.84	131.40
118-2	Burkānu salāti ar eļļu		30	0.63	1.55	3.94	34.50
925-2	Rabarberu-ābolu kompots		100	0.13	0.10	5.18	22.75
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu 1(*A-01))</i>		10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>19.62</b>	<b>15.30</b>	<b>51.23</b>	<b>428.06</b>
<b>Launags 24%</b>							
147-1	Makaronu-vistas gaļas salāti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01), Krēj. skābais 2U%(*A-07))</i>		100	5.68	5.55	9.56	114.12
48	Saldskābmaīze <i>(Maīze saldskābā (*A-01))</i>		15	0.90	0.12	7.54	36.30
936-2	Tēja liepziedu		100	0.00	0.00	3.99	15.98
2113-4	Auglis(melone)	1	60	0.36	0.00	5.46	23.28
				<b>6.94</b>	<b>5.67</b>	<b>26.55</b>	<b>189.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.89</b>	<b>27.71</b>	<b>99.20</b>	<b>786.14</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 127.5 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 87 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 157 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

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**4.nedēļa, 1-2g bērniem (5)****Ceturtdiena, 23.09.2021.**

<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 22%</b>							
633-2	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		120/5	4.32	1.75	22.52	123.22
82-1	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		8/2/10	0.79	1.88	4.43	38.28
934-2	Tēja		100	0.00	0.00	3.99	15.98
				<b>5.11</b>	<b>3.63</b>	<b>30.94</b>	<b>177.48</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
352-1	Zivju zupa ar krējumu <i>(Zivis fileja b/a(*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-U/))</i>		150/4	4.69	2.54	9.49	88.57
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)		60	8.55	7.01	0.97	101.40
710-1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		120	3.55	2.30	17.81	108.38
125-1	Gurķi,svaigi vai marinēti		30	0.24	0.03	0.78	4.23
900-2	Sulas dzēriens		100	0.20	0.00	7.63	31.33
42/2	Rudzu maize ar sēklinām <i>(Maize rudzu ar sēklinām 1(*A-01))</i>		10	0.69	0.52	4.43	26.50
				<b>17.92</b>	<b>12.40</b>	<b>41.11</b>	<b>360.41</b>
<b>Launags 32%</b>							
2010-1	Smalkmaizīte <i>(Smalkmaizīte(*A-01,03))</i>		1gb	3.78	3.96	21.60	129.85
922-2	Piens <i>(Piens 2%(*A-07) )</i>		150	4.50	3.00	6.75	72.00
2106-2	Auglis(banāns)		60	0.90	0.06	12.60	54.54
				<b>9.18</b>	<b>7.02</b>	<b>40.95</b>	<b>256.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.21</b>	<b>23.05</b>	<b>113.00</b>	<b>794.28</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 54 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 161 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 79 grami		Piena produkti 253.5 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

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**4.nedēļa, 1-2g bērniem (5)****Piektdiena, 24.09.2021.**

<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 18%</b>							
326-1	Piena zupa ar makaroniem <i>(Makaroni nūdeles (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>	150		4.11	2.85	14.84	101.60
28-1	Graudu maize ar ievārījumu <i>(Maize graudu 1(A*-01))</i>	8/5		0.93	0.77	6.84	38.74
				<b>5.04</b>	<b>3.62</b>	<b>21.68</b>	<b>140.34</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
329-1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>	150/4		3.32	2.06	11.50	79.01
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	80		7.75	10.60	2.72	148.99
718-1	Rīsi, vārīti	90		2.30	0.52	24.99	115.69
108-1	Biešu salāti ar eļļu	30		0.43	1.03	2.64	21.56
942-2	Upeņu kompots	100		0.10	0.02	4.72	19.47
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>	10		0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>14.64</b>	<b>14.33</b>	<b>50.84</b>	<b>407.12</b>
<b>Launags 30%</b>							
172/2	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	80		0.80	4.05	2.98	52.23
1025-1	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03))</i>	1gb		6.35	5.75	0.35	78.55
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>	15/4		1.28	3.68	7.59	69.62
938-2	Tēja melnā	100		0.01	0.00	3.99	16.00
2116-2	Augļi(plūmes)	1	50	0.40	0.00	4.80	20.80
				<b>8.84</b>	<b>13.48</b>	<b>19.71</b>	<b>237.20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
				<b>28.52</b>	<b>31.43</b>	<b>92.23</b>	<b>784.66</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 34 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 109 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>							
				<b>29.99</b>	<b>30.51</b>	<b>98.97</b>	<b>805.75</b>
<b>KOPĀ:</b>							
				<b>149.95</b>	<b>152.54</b>	<b>494.83</b>	<b>4028.75</b>
Pievienotais sāls 4.3 grami		Dārzeņi 566.24 grami					
Pievienotais cukurs 54.6 grami		Kartupeļi 233 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 302 grami		Gala un zivs 319 grami		Piena produkti 847.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta