

Ēdienkarte

1.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona
MK // (8)

04.09.2023

| <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 25% | | | | | | | |
| 606-4 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/2 | 3.11 | 3.65 | 10.95 | 89.68 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| 2008 | Prjaņiki <i>(Prjaņiki(*A-01,03,07))</i> | 1 | 25 | 1.50 | 0.78 | 18.68 | 87.75 |
| | | | | 4.61 | 4.43 | 31.63 | 185.42 |
| Pusdienas 47% | | | | | | | |
| 336-3 | Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i> | 1 | 100/3/3 | 1.68 | 2.29 | 7.98 | 60.50 |
| 408 | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums said. 35%NPKS(*A-07))</i> | 1 | 80 | 6.70 | 8.44 | 4.30 | 141.52 |
| 713-5 | Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i> | 1 | 80 | 2.08 | 0.85 | 21.76 | 112.61 |
| 132-4 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09),BL)</i> | 1 | 30 | 0.49 | 1.83 | 1.94 | 24.94 |
| 128-1 | Gurķu-tomātu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.30 | 1.03 | 0.93 | 14.33 |
| 957-1 | Ūdens ar citronu | 1 | 100 | 0.06 | 0.01 | 0.20 | 1.07 |
| | | | | 11.31 | 14.45 | 37.11 | 354.97 |
| Launags 28% | | | | | | | |
| 909-2 | Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i> | 1 | 100 | 2.50 | 1.80 | 12.20 | 76.00 |
| 06-1 | Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i> | 1 | 10/4/15 | 4.60 | 7.53 | 4.74 | 106.32 |
| 2120 | Auglis(ābols) | 1 | 60 | 0.24 | 0.48 | 5.88 | 28.80 |
| | | | | 7.34 | 9.81 | 22.82 | 211.12 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23.26 | 28.69 | 91.56 | 751.51 |
| | Pievienotais sāls 0.91 grami | | Dārzeņi 108.9 grami | | | | |
| | Pievienotais cukurs 3.8 grami | | Kartupeļi 40 grami | | Siers, biezpiens 15 grami | | |
| | Augļi un ogas 66.7 grami | | Gala un zivs 40 grami | | Piena produkti 170.5 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

1.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona
MK // (8)

05.09.2023

| <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 17% | | | | | | | |
| 1015-1 | Olu kultenis <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i> | 1 | 50 | 3.87 | 6.81 | 1.06 | 82.95 |
| 27-1 | Graudu maīze ar gurķiem <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 8/2/10 | 1.00 | 2.42 | 3.72 | 41.31 |
| 940-2 | Tēja piparmētru | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| | | | | 4.87 | 9.23 | 6.78 | 132.25 |
| Pusdienas 58% | | | | | | | |
| 257-3 | Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas, Krēj.skābais 25%(*A-07))</i> | 1 | 100/3 | 2.19 | 2.89 | 8.11 | 68.81 |
| 410 | Cūkgaļas kotlete <i>(Maīze kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaīze (*A-01), NPKS)</i> | 1 | 60 | 12.24 | 17.56 | 10.63 | 251.75 |
| 704-6 | Griķi, vārīti | 1 | 60 | 2.94 | 0.87 | 16.46 | 87.05 |
| 569-2 | Piena -dārzenu mērce <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)</i> | 1 | 20 | 0.54 | 1.05 | 1.55 | 17.87 |
| 114-1 | Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.47 | 1.54 | 1.87 | 23.50 |
| 125-1 | Gurķi, svaigi (ripiņās) | 1 | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.78 | 4.23 |
| 913-2 | Karkadē dzēriens | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 8.00 |
| | | | | 18.62 | 23.94 | 41.40 | 461.21 |
| Launags 25% | | | | | | | |
| 835-1 | Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2,5%(*A-07), NPKS)</i> | | 25/120 | 5.40 | 2.55 | 25.33 | 145.75 |
| 2106-2 | Auglis(banāns) | 1 | 60 | 0.72 | 0.12 | 12.00 | 52.80 |
| | | | | 6.12 | 2.67 | 37.33 | 198.55 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.61 | 35.84 | 85.51 | 792.01 |
| Pievienotais sāls 0.75 grami | | Dārzeņi 93.03 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4.06 grami | | Kartupeļi 30 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | | Gala un zivs 52 grami | | Piena produkti 155 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

1.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona
MK // (8)

06.09.2023

| <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 21% | | | | | | | |
| 613-5 | Mannā biežputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 100/15 | 3.42 | 1.39 | 15.60 | 88.73 |
| 68-1 | Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 15/4 | 1.31 | 3.63 | 7.09 | 68.12 |
| 932-2 | Tēja augļu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| | | | | 4.73 | 5.02 | 24.69 | 164.84 |
| Pusdienas 50% | | | | | | | |
| 302-33 | Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 100/2 | 2.09 | 3.47 | 7.55 | 71.27 |
| 444-2 | Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 80 | 6.57 | 10.57 | 4.76 | 135.46 |
| 718/2 | Rīsi,vārīti | 1 | 80 | 2.02 | 1.45 | 21.87 | 110.12 |
| 130-1 | Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.25 | 1.53 | 0.77 | 17.78 |
| 100-1 | Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu | 1 | 30 | 0.35 | 1.53 | 1.28 | 20.95 |
| 963-1 | Ūdens ar upenēm | 1 | 100 | 0.06 | 0.01 | 0.47 | 2.27 |
| 38-2 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 15 | 1.11 | 0.15 | 6.40 | 33.60 |
| | | | | 12.45 | 18.71 | 43.10 | 391.45 |
| Launags 29% | | | | | | | |
| 825 | Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i> | 1 | 80 | 8.28 | 5.52 | 8.23 | 124.34 |
| 05 | Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 15/4 | 1.31 | 3.63 | 7.09 | 68.12 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| 2120 | Auglis (melone) | 1 | 60 | 0.36 | 0.00 | 5.46 | 23.28 |
| | | | | 9.95 | 9.15 | 22.78 | 223.73 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.13 | 32.88 | 90.57 | 780.02 |
| Pievienotais sāls 1.05 grami | | Dārzeņi 107.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.8 grami | | Kartupeļi 25 grami | | Siers, biezpiens 55 grami | | | |
| Augļi un ogas 76.5 grami | | Gala un zivs 40 grami | | Piena produkti 108 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

1.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona
MK // (8)

07.09.2023

| <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 33% | | | | | | | |
| 609-4 | Kukurūzas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 100 | 3.20 | 1.44 | 24.03 | 123.15 |
| 051 | Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i> | 1 | 10/15/15 | 1.78 | 3.64 | 5.51 | 63.16 |
| 922-1 | Piens <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i> | 1 | 100 | 3.00 | 2.00 | 4.70 | 49.00 |
| | | | | 7.98 | 7.08 | 34.24 | 235.31 |
| Pusdienas 40% | | | | | | | |
| 358-3 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i> | 1 | 100 | 0.86 | 1.32 | 5.74 | 38.84 |
| 501 | Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Oļas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)</i> | 1 | 60 | 8.02 | 7.63 | 4.28 | 113.16 |
| 710-4 | Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)</i> | 1 | 80 | 1.77 | 1.13 | 10.93 | 62.45 |
| 169-1 | Sv.kāpostu -zaļumu salāti | 1 | 30 | 0.56 | 1.64 | 2.01 | 22.84 |
| 1240-1 | Ziedkāpostu-tomātu salāti <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 30 | 0.68 | 0.91 | 1.25 | 14.04 |
| 913-2 | Karkadē dzēriens | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 8.00 |
| 38 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i> | 1 | 15 | 1.11 | 0.15 | 6.40 | 33.60 |
| | | | | 13.00 | 12.78 | 32.61 | 292.93 |
| Launags 27% | | | | | | | |
| 41-4 | Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 20/4/25 | 4.28 | 6.36 | 8.75 | 113.80 |
| 199-2 | Dārzeņu plate | 1 | 50 | 0.52 | 0.05 | 1.62 | 9.05 |
| 563 | Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 30 | 0.85 | 5.80 | 0.97 | 59.49 |
| 934-1 | Tēja kumelīšu | 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 2.99 | 11.99 |
| | | | | 5.65 | 12.21 | 14.33 | 194.33 |
| KOPĀ: 100% | | | | 26.63 | 32.07 | 81.18 | 722.57 |
| Pievienotais sāls 0.94 grami | | Dārzeņi 123.25 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.8 grami | | Kartupeļi 87.5 grami | | Siers, biezpiens 15 grami | | | |
| Augļi un ogas 0.3 grami | | Gala un zivs 55 grami | | Piena produkti 210.2 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

1.nedēļa, 1-2g. bērniem B/ Rudens sezona
MK // (8)

08.09.2023

| <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 22% | | | | | | | |
| 326-1 | Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 150 | 3.51 | 2.45 | 13.89 | 91.80 |
| 32 | Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i> | 1 | 8/2 | 0.92 | 2.41 | 3.46 | 39.90 |
| 2118-4 | Augļi(vīnogas) | 1 | 60 | 0.36 | 0.12 | 9.00 | 38.52 |
| | | | | 4.79 | 4.98 | 26.35 | 170.22 |
| Pusdienas 51% | | | | | | | |
| 734-4 | Dārzenu plov | 1 | 150 | 3.89 | 6.35 | 33.08 | 206.08 |
| 175-1 | Tomāti ,svaigi | 1 | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 6.42 |
| 141-1 | Ķīnas kāpostu -papriku salāti | 1 | 30 | 0.30 | 1.50 | 0.94 | 18.45 |
| 878 | "Abavas sniegs" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i> | 1 | 70 | 1.93 | 12.03 | 8.75 | 151.08 |
| 898-1 | Dzērveņu sīrupa ķīselis | 1 | 100 | 0.00 | 0.02 | 4.98 | 20.08 |
| | | | | 6.45 | 19.96 | 48.89 | 402.11 |
| Launags 27% | | | | | | | |
| 1131-22 | Rudzu sendvičs ar biezpienu/zaļumiem <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i> | 1 | 110 | 9.19 | 3.23 | 30.90 | 203.70 |
| 125 | Gurķi,svaigi | 1 | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.78 | 4.23 |
| 934-2 | Tēja-kumelīšu | 1 | 100 | 0.00 | 0.00 | 2.00 | 7.99 |
| | | | | 9.43 | 3.26 | 33.68 | 215.92 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.67 | 28.20 | 108.92 | 788.25 |
| Pievienotais sāls 0.68 grami | | Dārzeni 159.23 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 7.83 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 25 grami | | | |
| Augļi un ogas 60 grami | | Gala un zivs 0 grami | | Piena produkti 145 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 25.46 | 31.54 | 91.55 | 766.87 |
| KOPĀ: | | | | 127.30 | 157.68 | 457.74 | 3834.36 |
| Pievienotais sāls 4.33 grami | | Dārzeni 592.21 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 34.29 grami | | Kartupeļi 182.5 grami | | Siers, biezpiens 110 grami | | | |
| Augļi un ogas 263.5 grami | | Gala un zivs 187 grami | | Piena produkti 788.7 grami | | | |

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.