

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. 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 27%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.65	6.27	16.36	141.44
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2008	Prjaņiki <i>(Prjaņiki(*A-01,03,07))</i>	0.67	30	1.80	0.93	22.41	105.30
				6.45	7.20	41.76	258.73
Pusdiens 49%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu <i>(Putraimi miežu(*A-01), Krēj. skābais 25%(*A-01), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/5/4	2.55	3.32	11.92	89.58
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	120	3.11	1.18	32.50	167.39
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	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.35	15.96	58.29	473.01
Launags 25%							
909-2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	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-01), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
2120	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.55	10.25	29.09	243.12
KOPĀ: 100%				28.35	33.41	129.14	974.86
Pievienotais sāls 1.02 grami		Dārzeņi 117.8 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Piena produkti 203.1 grami			
Augļi un ogas 110.2 grami		Gala un zivs 40 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, 3-6g. 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 20%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	75	5.78	10.19	1.57	124.06
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.67	14.93	11.56	215.54
Pusdienas 55%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu <i>(Grūbas, Krēj.skābais 25%(*A-07))</i>	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)</i>	0.67	60	12.24	17.56	10.63	251.75
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzenu mērce <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01) NPKS)</i>	0.67	30	0.81	1.58	2.32	26.78
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	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				22.54	26.31	61.74	583.29
Launags 24%							
835-1	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30/120	5.76	2.58	29.55	164.58
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				6.96	2.78	49.55	252.58
KOPĀ: 100%				37.17	44.02	122.85	1051.41
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 110.7 gramī					
Pievienotais cukurs 6.1 gramī		Kartupeļi 44.8 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 52 gramī		Piena produkti 172.8 gramī			
<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, 3-6g. 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 23%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/20	5.12	2.07	22.81	130.55
68-1	Kliju maize ar sviestu un tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.53	3.67	7.85	72.40
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.65	5.74	33.65	214.94
Pusdienas 52%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.12	5.11	11.25	105.57
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	80	6.57	10.57	4.76	135.46
718/2	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.73	32.61	160.41
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	Ūdens ar upenēm	1	150	0.10	0.02	0.73	3.50
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.51	20.64	57.80	477.27
Launags 25%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	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 (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	Auglis (melone)	0.67	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				10.19	9.15	24.42	231.27
KOPĀ: 100%				31.35	35.53	115.87	923.48
Pievienotais sāls 1.14 grami		Dārzeņi 144.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
Augļi un ogas 124.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 138.6 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, 3-6g. 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 32%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārtījumu <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150/15	4.81	2.15	37.32	189.78
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/20	2.29	3.77	8.12	77.37
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.10	5.92	48.43	279.14
Pusdienas 39%							
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) NPKS)</i>	0.67	60	8.02	7.63	4.28	113.16
710-4	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	120	2.64	1.85	16.31	94.77
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
913-1	Karkadē dzēriens	1	150	0.00	0.00	2.00	8.00
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.26	14.07	40.78	343.57
Launags 29%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/50	7.06	10.87	8.94	167.93
199-1	Dārzeņu plate	1	70	0.74	0.08	2.40	13.21
563	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj. skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.85	5.80	0.97	59.49
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.65	16.75	15.30	252.62
KOPĀ: 100%				30.01	36.74	104.51	875.33
Pievienotais sāls 0.99 grami		Dārzeni 158.28 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Kartupeļi 130.58 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.3 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 148.45 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, 3-6g. 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 25%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2,5%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	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>	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2120	Auglis(vīnogas)	0.67	100	0.60	0.20	15.00	64.20
				5.84	7.37	35.37	232.67
Pusdienas 51%							
734	Dārzenu plov	1	200	5.23	8.48	44.38	276.00
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>	0.67	70	1.93	12.03	8.75	151.08
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
				7.79	22.10	62.67	482.01
Launags 24%							
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>	0.67	110	9.19	3.23	30.90	203.70
125	Gurķi,svaigi	0.67	70	0.56	0.07	1.82	9.87
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.75	3.30	35.71	225.56
KOPĀ: 100%				23.38	32.77	133.75	940.24
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeni 222 grami					
Pievienotais cukurs 8.83 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 147 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				30.05	36.49	121.22	953.06
KOPĀ:				150.26	182.47	606.12	4765.32
Pievienotais sāls 4.63 grami		Dārzeni 753.28 grami					
Pievienotais cukurs 40.03 grami		Kartupeļi 272.38 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 435.4 grami		Gala un zivs 187 grami		Piena produkti 809.95 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.