

**Ēdienkarte****3.ned.1-2g.B/ Pavasaris,Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**Pirmdiena**

<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>							
630-5	Rīsu biezputra <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	1.68	0.92	22.60	104.26
39	Kliju maize ar ievārijumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	10/10	0.90	0.23	11.51	53.00
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				<b>2.58</b>	<b>1.15</b>	<b>36.11</b>	<b>165.25</b>
<b>Pusdienas 55%</b>							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem	1	100	1.79	2.33	4.85	48.39
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	11.41	18.71	4.46	232.54
713-6	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
118	Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.63	2.05	5.44	44.97
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>16.19</b>	<b>23.83</b>	<b>35.54</b>	<b>433.76</b>
<b>Launags 25%</b>							
1022	Plānas pankūkas ar ievārijumu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/(*A-01)BL)</i>	1	60/10	3.51	4.36	29.06	169.00
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols, bumbieris)	1	30/30	0.24	0.33	5.79	27.09
				<b>3.75</b>	<b>4.69</b>	<b>34.85</b>	<b>196.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.52</b>	<b>29.67</b>	<b>106.50</b>	<b>795.11</b>
Pievienotais sāls 0.98 grami		Dārzeni 94 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 68.5 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 0 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****3.ned.1-2g.B/ Pavasaris,Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**Otrdiena**

<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>							
326-2	Spec.piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	120	1.25	0.76	15.34	72.19
14/1	Baltmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.84	0.27	5.04	26.60
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>3.39</b>	<b>1.13</b>	<b>27.58</b>	<b>138.49</b>
<b>Pusdienas 58%</b>							
380	Dārzeņu-sēņu saļanka	1	100	2.41	2.87	7.90	69.01
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	10.23	10.64	9.62	203.36
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
554-2	Spec.piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	20	0.23	0.68	2.70	17.53
166	Sv.kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	100	1.77	6.60	6.64	85.78
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				<b>17.64</b>	<b>21.67</b>	<b>43.52</b>	<b>463.80</b>
<b>Launags 24%</b>							
835-5	Kukurūzas pārslas ar spec.pienu <i>(Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	25/100	2.30	1.45	33.23	153.15
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	1	30/30	0.48	0.15	8.85	39.09
				<b>2.78</b>	<b>1.60</b>	<b>42.08</b>	<b>192.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.81</b>	<b>24.40</b>	<b>113.18</b>	<b>794.53</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 254.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 67 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 0 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****3.ned.1-2g.B/ Pavasaris,Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**Trešdiena**

<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>							
610-3	Kukurūzas biezputra <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	1.68	1.02	23.30	109.07
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
81/3	Kviešu maize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.84	0.27	5.04	26.60
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				<b>2.76</b>	<b>1.32</b>	<b>29.12</b>	<b>139.91</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
413-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums	1	170	14.17	19.85	15.48	296.23
124	Gurķi, marinēti	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
802-2	Ābolu uzpūtenis ar spec.pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	60/100	0.97	1.47	19.18	91.91
				<b>15.39</b>	<b>21.32</b>	<b>36.16</b>	<b>395.14</b>
<b>Launags 30%</b>							
22	Cepta baltmaize olā <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	30	1.97	3.19	9.66	76.52
923	Spec.piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
2106-2	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				<b>3.67</b>	<b>4.69</b>	<b>42.96</b>	<b>229.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.82</b>	<b>27.33</b>	<b>108.24</b>	<b>764.57</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 145 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 76.67 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 116 grami		Gala un zivs 65 grami		Piena produkti 0 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****3.ned.1-2g.B/ Pavasaris,Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**Ceturtdiena**

<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>							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	1.92	0.97	21.76	102.32
923	Spec.piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				<b>2.42</b>	<b>2.27</b>	<b>35.06</b>	<b>167.32</b>
<b>Pusdienas 51%</b>							
802-33	Biešu zupa	1	100	2.05	2.87	7.64	65.97
442-1	Vistas gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	80	5.77	8.18	3.24	104.59
718-4	Rīsi,vārīti	1	90	2.27	0.97	24.60	117.98
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	1.82	1.92	26.67
926	Rabarberu dzēriens	1	100	0.09	0.01	4.20	17.95
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				<b>12.16</b>	<b>14.05</b>	<b>50.14</b>	<b>377.96</b>
<b>Launags 27%</b>							
05	Kliju maize ar v/vistu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	20/50	8.37	6.81	9.42	128.20
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.52	1.24	19.82
937-4	Tēja liepziedu ar medu <i>(Medus dabīgs )</i>	1	100	0.03	0.00	3.32	12.57
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>10.00</b>	<b>8.43</b>	<b>21.18</b>	<b>200.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.58</b>	<b>24.75</b>	<b>106.38</b>	<b>745.57</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 228.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.1 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 25.6 grami		Gala un zivs 90 grami		Piena produkti 0 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.ned.1-2g.B/ Pavasaris,Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

MK not. Nr. 172 nosaka

piena prod. un augļu/dārzeņu minimālo daudzumu nedēļā,

t.sk. LAD produktus.

**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>
<b>Brokastis 22%</b>							
606-4	Auzu pārslu biezputra <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	1.60	1.59	16.09	84.42
58	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
923	Spec. piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				<b>2.70</b>	<b>2.97</b>	<b>34.42</b>	<b>173.62</b>
<b>Pusdienas 51%</b>							
358-3	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)</i>	1	100	0.86	1.32	5.74	38.84
510-1	Zivju kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	60	11.30	6.16	9.08	138.01
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	80	1.46	0.23	12.00	57.14
112	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	100	1.18	12.16	7.73	149.27
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				<b>15.60</b>	<b>19.98</b>	<b>39.35</b>	<b>408.12</b>
<b>Launags 27%</b>							
846	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100/150	2.06	1.11	36.79	164.07
66	Kviešu maize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.84	0.27	5.04	26.60
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				<b>3.14</b>	<b>1.56</b>	<b>47.53</b>	<b>216.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.44</b>	<b>24.51</b>	<b>121.30</b>	<b>797.79</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 99.47 grami					
Pievienotais cukurs 9.1 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 93.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>22.83</b>	<b>26.13</b>	<b>111.12</b>	<b>779.51</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>114.17</b>	<b>130.66</b>	<b>555.60</b>	<b>3897.57</b>
Pievienotais sāls 3.58 grami		Dārzeni 821.77 grami					
Pievienotais cukurs 29.8 grami		Kartupeļi 250.17 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 370.6 grami		Gala un zivs 315 grami		Piena produkti 0 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.