

Ēdienkarte**4.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>
Brokastis 29%							
626-4	Prosas biezputra <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	2.75	1.61	25.41	127.62
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	Spec.piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				3.94	3.13	46.14	227.60
Pusdienas 46%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	100/3	2.29	1.85	5.66	50.02
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	1	150	9.44	7.17	34.39	275.50
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				12.32	11.57	42.77	361.72
Launags 25%							
06	Kliju maize ar v/vistu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	20/50	8.37	6.81	9.42	128.20
1224-1	Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.39	3.03	1.56	33.59
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				9.00	10.32	18.86	198.58
KOPĀ: 100%				25.26	25.02	107.77	787.90
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 131.66 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 67.5 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**4.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>
Brokastis 25%							
1017-1	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	80	6.76	8.16	3.08	116.26
82	Kviešu maize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/10	0.78	0.24	4.41	23.42
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris, banāns)	1	30/30	0.48	0.15	8.85	39.09
				8.02	8.55	18.34	186.76
Pusdienas 49%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.63	1.89	4.48	41.69
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Rīvmaize (*A-01))</i>	1	60	9.00	9.68	9.02	184.42
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
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
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	2.52	1.92	32.97
957	Dzērmais 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	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.18	15.01	36.95	369.31
Launags 26%							
840-1	Ogu uzpūtenis ar spec.pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	80/120	1.54	1.66	28.25	131.83
66	Kviešu maize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.84	0.27	5.04	26.60
2120/1	"Skolas" dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				3.68	2.03	40.49	198.13
KOPĀ: 100%				25.88	25.59	95.78	754.20
	Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 186.98 grami				
	Pievienotais cukurs 8 grami		Kartupeļi 99.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 78.5 grami		Gala un zivs 45 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**4.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>
Brokastis 21%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	100/15	1.90	0.93	29.33	132.24
25/1	Graudu maīze <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS)</i>	1	10	1.14	0.96	4.30	31.30
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				3.04	1.89	33.63	163.55
Pusdienas 43%							
303-5	Borščs	1	100	2.21	2.03	6.54	53.72
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	8.44	11.86	4.50	150.28
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.82	2.05	3.39	32.77
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.72	16.94	35.10	340.09
Launags 37%							
1000-1	Biezās pankūkas ar āboliem,ievārīj <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	120/5	5.99	7.08	42.66	258.23
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.23	7.56	48.54	287.04
KOPĀ: 100%				22.99	26.39	117.27	790.68
Pievienotais sāls 1.09 grami		Dārzeņi 98 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 106 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**4.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>
Brokastis 28%							
619-3	Miežu putraimu biezputra <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	2.31	1.13	16.53	84.58
27-1	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	1	20/20	2.44	1.94	9.12	65.42
923	Spec.piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				5.25	4.37	38.95	215.00
Pusdienas 49%							
334-3	Dārzeņu zupa	1	100	0.95	1.54	5.89	42.43
468-2	Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	1	180	10.90	13.52	18.95	232.07
137	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	1	50	0.56	2.05	2.24	29.93
903-1	Ogu sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.11	32.94
48	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	1	20	1.20	0.16	10.06	48.40
				13.61	17.27	45.25	385.77
Launags 23%							
1027	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
05	Kliju maize ar tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	1	20/15	1.88	0.49	9.99	54.41
936-1	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.73	6.34	19.54	180.65
KOPĀ: 100%				27.59	27.98	103.74	781.42
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 276.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Kartupeļi 124 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 58 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**4.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>
Brokastis 27%							
610-3	Kukurūzas biezputra <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	1.73	1.15	23.96	112.90
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
923	Spec.piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
				2.92	2.67	44.69	212.88
Pusdienas 40%							
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	1	60	7.46	4.81	3.65	83.16
710-5	Kartupeļu biezenis <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	80	1.46	0.23	12.00	57.14
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	50	1.02	3.60	3.86	54.09
838-1	Mannā biezputra ar ķīseli <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	1	80/100	1.58	0.76	20.83	95.62
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
				12.32	9.51	44.81	313.48
Launags 33%							
96/11	Acepta graudu maize ar v/cūkg. <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	1	20/50	9.47	9.83	7.74	185.04
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	1	50	0.92	2.55	3.29	36.91
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				10.63	12.56	18.73	255.32
KOPĀ: 100%				25.87	24.74	108.23	781.68
Pievienotais sāls 0.66 grami		Dārzeņi 92.9 grami					
Pievienotais cukurs 6.53 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 80.17 grami		Gala un zivs 102 grami		Piena produkti 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.52	25.94	106.56	779.18
KOPĀ:				127.59	129.72	532.79	3895.88
Pievienotais sāls 4 grami		Dārzeņi 786.04 grami					
Pievienotais cukurs 27.13 grami		Kartupeļi 332.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 332.17 grami		Gala un zivs 355 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.