

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B (8)**Pirmdiena, 04.10.2021.**

<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>
Brokastis 25%							
322-1	Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas NPKS (*A-01), Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))</i>		150	4.37	4.28	12.83	107.47
2002-1	Cepumi <i>(Cepumi(*A-01,03,05,07,08,11))</i>		30	2.72	5.08	27.92	168.40
				7.09	9.36	40.75	275.87
Pusdienas 50%							
334-1/1	Siera-dārzenu zupa <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>		150	1.96	4.92	9.27	91.13
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		80	9.70	16.19	4.44	202.68
704-5	Griķi,vārīti		110	6.55	1.72	32.29	170.82
101	Redīsu-burkānu salāti ar krēj <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		50	0.77	2.04	2.15	31.09
926-1	Rabarberu kompots		150	0.14	0.02	6.31	26.99
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.23	25.04	60.86	556.31
Launags 26%							
330-2	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		65/20/2	11.66	4.33	1.89	96.41
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-U/))</i>		15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
934-1	Tēja kumelīšu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				18.94	12.01	24.47	285.99
KOPĀ: 100%				46.26	46.41	126.08	1118.17
	Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 84.5 grami				
	Pievienotais cukurs 14 grami		Kartupeļi 45 grami				Siers, biezpiens 73 grami
	Augļi un ogas 23 grami		Gala un zivs 60 grami				Piena produkti 334 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 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B (8)**Otrdiena, 05.10.2021.**

<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>
Brokastis 27%							
632-1	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		150/10	5.02	2.10	33.77	174.27
33	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
932-1	Tēja augļu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				6.97	6.86	47.00	279.18
Pusdiens 46%							
303-1	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.85	2.89	11.57	79.59
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
710-1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		120	2.69	1.70	16.36	93.68
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerīja sakne(*A-09))</i>		50	0.67	2.55	2.91	35.58
907-1	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	16.64	67.60
38	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.43	16.73	62.36	470.67
Launags 27%							
1025	Vārīta ola <i>(Olas(*A-03))</i>		1gb	6.35	5.75	0.35	78.55
190-3	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu		100	1.39	5.18	8.09	89.24
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01))</i>		15	0.90	0.12	7.54	36.30
940-1	Tēja piparmētru		150	0.00	0.00	5.99	23.96
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.04	11.85	31.77	276.05
KOPĀ: 100%				32.44	35.44	141.13	1025.90
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.8 grami		Kartupeļi 143 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 117.5 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 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B (8)**Trešdiena, 06.10.2021.**

<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>
Brokastis 27%							
602-1	Asorti biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150/4	6.19	5.91	25.04	178.33
76	Sviestmaize ar gurķiem <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.44	3.70	8.11	72.44
911-1	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>	1	150	2.98	1.85	9.83	68.05
				10.61	11.46	42.98	318.82
Pusdienas 40%							
309-1	Dārzeņu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/4	1.53	2.86	7.39	60.97
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-01))</i>		80	9.49	15.83	3.03	192.61
747	Pērļu grūbas,vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	1	110	2.94	0.92	28.98	136.00
112	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu		50	0.55	2.12	4.24	40.02
957	Ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.30	1.65
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01))</i>		15	0.90	0.12	7.54	36.30
				15.50	21.86	51.48	467.55
Launags 33%							
909-1	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>		160	4.48	2.88	19.52	121.60
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu 1(A*-01), Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))</i>		15/4/15	5.45	8.74	6.48	127.67
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				16.33	16.42	44.80	393.27
KOPĀ: 100%				42.44	49.74	139.26	1179.64
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 124.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.3 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 563 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 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B (8)**Ceturtdiena, 07.10.2021.**

<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>
Brokastis 26%							
601-2	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01), Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>		150/4	6.24	5.89	25.62	170.00
14	Baltmaize ar krēmsieru <i>(Maize kviešu 1(*A-01), Krēmsiers NPKS (*A-07))</i>		15/15	2.10	3.80	8.10	76.05
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
				8.35	9.69	39.71	270.04
Pusdienas 52%							
511	Zivju kotlete <i>(Zivis smalkmasa(*A-04), Olas(*A-03), Maize kviešu 1(*A-01), Piens2%(*A-07), Rīvmaize (*A-01))</i>		70	11.96	7.08	10.17	156.66
718/2	Rīsi, vārīti		110	2.81	1.77	30.46	151.21
555-1	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01), Piens2%(*A-07))</i>		30	0.83	1.39	2.46	25.66
166	Sv.kāpostu-gurķu salāti ar eļļu		50	0.73	3.05	2.82	38.73
857	Persiku krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>		50/150	0.76	7.04	17.73	137.69
88	Rudzu maize <i>(Maize rudzu 1(*A-01))</i>		15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.20	20.48	70.04	543.55
Launags 22%							
29	Veidņu maize ar sviestu un desu (70%) <i>(Maize Veidņu(*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		20/4/20	4.11	5.79	9.21	107.52
199-1	Svaigi dārzeņi		70	0.76	0.08	3.16	17.02
907-1	Dzēriens		150	0.00	0.00	16.64	67.60
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.27	6.17	38.51	234.44
KOPĀ: 100%				31.82	36.34	148.26	1048.03
	Pievienotais sāls 0.66 grami		Dārzeņi 120.5 grami				
	Pievienotais cukurs 15 grami		Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 15 grami	
	Augļi un ogas 140 grami		Gala un zivs 70 grami			Piena produkti 148 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 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B (8)**Piektdiena, 0.8.10.2021.**

<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>
Brokastis 24%							
633-1	Prosas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens2%(*A-07))</i>		150/10	6.37	2.79	32.30	180.00
1123	Kliju maize ar gurķiem <i>(Maize,kliju (*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		15/4/20	1.47	3.64	7.61	70.94
936-1	Tēja liepziedu		150	0.00	0.00	5.99	23.96
				7.84	6.43	45.90	274.90
Pusdienas 43%							
812-1	Frikadeļu zupa ar krējumu <i>(Olas(*A-03), Krēj. skābais 20%(*A-07))</i>		150/20/4	5.10	6.91	10.20	125.23
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem		80	8.89	8.88	4.73	135.05
713-2	Makaroni, vārīti <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01))</i>		110	2.43	1.49	31.36	157.63
175-5	Tomāti ar dillēm		50	0.57	0.10	1.93	10.95
908-1	Jāņogu kompots		150	0.09	0.03	7.09	28.96
42-1	Rudzu maize ar sēklinām <i>(Maize rudzu ar sēklinām 1(*A-01))</i>		15	1.02	0.78	6.57	39.30
				18.10	18.19	61.88	497.12
Launags 34%							
121	Dārzeņu rasols <i>(Olas(*A-03), Krēj. skābais 20%(*A-07), Majoneze 76%(*A-03,07,10))</i>		150	4.07	5.25	14.30	124.20
51	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01), Sviests 82% (*A-07))</i>		30/4	1.82	3.52	15.12	102.32
938-1	Tēja melnā		150	0.01	0.00	5.99	23.99
2120	"Skolas"auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
923	"Skolas" piens <i>(Piens skolas(*A-07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.30	13.57	54.21	394.51
KOPĀ: 100%				38.24	38.19	161.99	1166.53
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 176.5 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Kartupeļi 120 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Gala un zivs 73 grami		Piena produkti 322 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				38.24	41.22	143.34	1107.65
KOPĀ:				191.20	206.12	716.72	5538.27
Pievienotais sāls 5.36 grami		Dārzeņi 724.5 grami					
Pievienotais cukurs 68.6 grami		Kartupeļi 334 grami		Siers, biezpiens 103 grami			
Augļi un ogas 488.5 grami		Gala un zivs 313 grami		Piena produkti 1484.5 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta 3 reizes nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"