

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

KATEGORIJA	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	10.01. pirmdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	010b	140/20	4.534	2.562	50.426	234.139	120/15	3.813	2.186	41.076	170.362
1.7	Kviešu maize ar sviestu	05m	25/2	2.014	1.875	12.245	69.814	20/2	1.614	1.83	9.8	61.316
	Karkadē tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	150	0.26	0.051	3.928	17.131
	PUSDIENAS											
7	Pupiņu zupa ar krējumu	a14z	150/10	6.311	5.036	17.33	140.947	125/10	4.706	4.391	13.15	111.816
1,7	Cukgaļas veltnīši saldā krējuma mērcē	014o	70/60	13.842	14.477	3.06	208.827	45/55	9.323	10.282	2.36	146.923
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4.32	1.28	21.76	115.84	100	3.24	0.96	16.32	86.88
7	Balto redīsu salāti ar zaļumiem	08s	50	0.727	1.255	1.366	19.897	50	0.727	1.255	1.366	19.897
	Citronūdens		150					120				
	LAUNAGS											
1.7	Siera karstmaize	07m	30/2/20	7.014	7.72	14.69	156.886	25/1/15	5.457	5.4	12.235	120.013
7	Piens 2% (Skolas)	06dz	150	4.209	4.776	7.059	88.057	120	3.384	3.84	5.676	70.8
	Svaigs bumbieris (skolas)	07a	100	0.4	0.3	9.5	42.3	50	0.2	0.15	4.75	21.15
	KOPĀ			43.491	39.083	132.859	1056.969		32.524	30.195	105.913	805.138
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,95 gr
pievienots cukurs 8,3 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reg.Nr.40103286831

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum	tauki	ogļhidrāti			olbaltum	tauki	ogļhidrāti	
				vielas					vielas			
	11.01. otrdiena		3 - 6 GADI					1 -2 GADI				
	BROKASTIS											
7	Biezpiens ar krējumu	024b	80/20	12.206	5.066	1.452	101.138	60/15/15	9.313	3.782	1.187	77.029
1.7	Saldskābmaize ar sviestu	015m	25/3	1.521	2.75	13.38	75.514	20/2	1.214	1.87	10.7	57.576
	Zāļu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.26	0.051	3.928	17.131
	Svaigs ābols (skolas)	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
7	Piens 2% (Skolas)plkst.10.00 starp ēdienreizēm	06dz	150	4.209	4.776	7.059	88.057	120	3.384	3.84	5.676	70.8
	PUSDIENAS											
1,4,7	Zivs tefteli krējuma mercē	030o	70/60	12.356	6.636	5.819	134.446	70/60	12.356	6.636	5.819	134.446
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2.66	0.154	18.88	90.182	100	2.02	0.11	14.602	69.538
7	Biešu salāti ar eļļu	a26s	65	1.182	3.611	5.994	61.185	40	0.94	2.88	4.8	48.15
7	Banānu krēms ar ābolu citronu mērci	017d	50/100	0.969	7.517	34.261	210.414	40/80	0.668	4.905	29.244	164.87
	LAUNAGS											
1.7	Miežu putraimu piena zupa	09z	160	4.525	3.126	19.455	124.014	100	3.464	2.424	14.709	94.478
1.7	Kviešu maize ar svaigo sieru	014m	25/10	3.44	1.925	12.325	81.125	20/8	2.752	1.54	9.86	64.9
	KOPĀ			43.988	36.463	133.339	1036.637		36.571	28.438	105.425	822.918
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,4 gr
pievienots cukurs 11,6 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum	tauki	ogļhidrāti			olbaltum	tauki	ogļhidrāti	
				vielas					vielas			
	12.01. trešdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	021b	130/20	6.105	3.934	38.343	221.454	110/10	4.694	2.854	26.174	156.203
	Tēja ar medu	04dz	150	0.559	0.102	3.951	18.958	130	0.429	0.077	3.947	18.193
	Svaigs ābols (skolas auglis)	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
	PUSDIENAS											
1.7	C/g karija mērcē	026o	50/70	8.543	16.286	7.55	208.418	30/55	5.355	10.304	5.839	135.999
1	Vārīti makaroni	017p	120	5.214	2.2	34.87	179.326	100	4.168	1.43	27.892	140.626
	Svaigu dārzeņu asorti(gurķi, paprika)	01s	50	0.481	0.054	1.874	9.522	50	0.481	0.054	1.874	9.522
7	Rīsu krēms	025d	50	1.575	8.533	22.878	176.98	35	1.02	5.195	15.86	115.695
	Blenderētas zemenes	027dz	120	0.784	0.392	15.974	70.36	95	0.64	0.32	1.9	52.9
	LAUNAGS											
7	Kartupeļu burkānu biezenis ar sviestu un krējumu	03p	150/20	3.076	3.395	18.151	117.392	130/15	2.598	2.394	15.552	95.992
7	Piens 2% skolas	029zd	150	4.209	4.776	7.059	88.057	100	2.82	3.2	4.73	59
	KOPĀ			30.946	40.472	122.107	1138.467		22.405	26.228	108.668	808.13
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,8 gr
pievienots cukurs 13,6 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum	tauki	ogļhidrāti			olbaltum	tauki	ogļhidrāti	
				vielas					vielas			
	13.01. ceturtdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
	Vārīti cīsiņi (gaļas saturs > 70%)skolas	09o	60	7.8	10.8	1.8	135.6	50	6.5	7	1.5	105
1.7	Kviešu maize ar sviestu un gurķi	01m	20/3/10	1.701	2.665	10.07	69.814	15/2/8	1.278	1.793	7.563	50.659
	Kumelīšu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.52	0.102	3.936	18.662
	PUSDIENAS											
1.7	C/g maltā gaļa krējuma mērcē	024o	50/50	8.543	18.442	5.349	224.512	40/40	6.896	15.209	4.434	184.721
	Vārīti rīsi irdeni ar zaļumiem	015p	120	3.642	3.368	28.114	156.917	100	2.911	2.282	22.488	121.99
	Svaigu kāpostu salati ar eļļu	2s	50	0.805	2.033	3.644	32.745	50	0.805	2.033	3.644	32.745
7	Vaniļas krēmss ar ķīseli	025d	50/70	1.575	8.533	22.878	176.98	35/60	1.02	5.195	15.86	115.695
	LAUNAGS											
7, 1	Piena zupa ar burtiņu makaroniem	01z	180	6.446	3.569	34.981	197.71	150	4.465	2.926	24.8	143.259
1	Saldskabmaize	06m	20	1.2	0.22	10.68	43.4	15	0.9	0.165	8.01	32.55
	KOPĀ			32.232	49.732	122.432	1060.24		24.395	36.54	84.225	805.281
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,8 gr
pievienots cukurs 16 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	14.01. piektdiena		3 - 6 GADI					1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
3.7	Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem	05b	45/20	5.72	7.45	0.57	92.17	23/15	3.075	4.148	0.322	50.903
1.7	Kviešu maize ar sieru	011m	25/3/10	4.275	5.542	12.255	115.469	20/2/7	3.224	3.86	9.8	86.516
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0.328	0.059	5.133	22.269	130	0.307	0.056	4.086	17.997
	PUSDIENAS											
1.7	Dārzenu zupa ar pērļu grūbām un krējumu	04v	240/10	4.713	2.83	31.847	173.587	220/30	4.126	2.773	27.719	153.874
7	Kartupeļu sacepums ar malto gaļu	035o	70/95	14.927	24.041	10.379	322.158	60/65	12.283	17.491	7.075	261.121
7	Burkānu salāti ar krējumu	09s	50	0.725	1.941	5.085	42.613	40	0.579	1.694	3.896	34.608
	Ābolu dzēriens	02dz	150	0.399	0	7.268	30.669	130	0.324	5.905	5.905	24.919
	LAUNAGS											
1.7	Saldskābmaize maize ar sviestu un desu(skolas)	05m	20/2/10	2.621	4.015	7.14	75.464	20/2/10	2.621	4.015	7.14	75.464
	Liepziņu tēja ar medu	04dz	150	0.59	0.102	3.951	18.958	130	0.429	0.077	3.947	18.193
	Apelsīns	09a	100	0.9	0.2	8.1	37.8	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	KOPĀ			34.298	45.98	83.628	893.357		26.539	39.942	65.943	761.395
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,00 gr
pievienots cukurs 10,7 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzenu un augļu sortimentā.

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒNĀ	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK
				olbaltum	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)		olbaltum	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				vielas					vielas			
	10.01. pirmdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Kukurūzas pārslu biezputra ar ievārījumu	010b	140/20	4.534	2.562	50.426	234.139	120/15	3.813	2.186	41.076	170.362
1.7	Kviešu maize ar sviestu	05m	25/2	2.014	1.875	12.245	69.814	20/2	1.614	1.83	9.8	61.316
	Karkadē tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	150	0.26	0.051	3.928	17.131
	PUSDIENAS											
7	Veģetārā pupinu zupa ar krējumu	020v	150/15	3.658	9.618	7.343	131.195	120/15	3.055	8.766	5.308	112.728
7	Krāsni cepts cukini garšvielās ar sieru	024v	160	6.294	8.781	3.39	119.639	120	5.031	5.031	7.36	97.919
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4.32	1.28	21.76	115.84	100	3.24	0.96	16.32	86.88
7	Balto redīsu salāti ar zaļumiem	08s	50	0.727	1.255	1.366	19.897	50	0.727	1.255	1.366	19.897
	Citronūdens		150					120				
	LAUNAGS											
1.7	Siera karstmaize	07m	30/2/20	7.014	7.72	14.69	156.886	25/1/15	5.457	5.4	12.235	120.013
7	Piens 2% (Skolas)	06dz	150	4.209	4.776	7.059	88.057	120	3.384	3.84	5.676	70.8
	Svaigs bumbieris (skolas)	07a	100	0.4	0.3	9.5	42.3	50	0.2	0.15	4.75	21.15
	KOPĀ			33.29	37.969	123.195	958.029		26.581	29.319	103.069	757.046
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,95 gr
pievienots cukurs 8,3 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsiglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	11.01. otrdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Biezpiens ar krējumu	024b	80/20	12.206	5.066	1.452	101.138	60/15/15	9.313	3.782	1.187	77.029
1.7	Saldskābmaize ar sviestu	015m	25/3	1.521	2.75	13.38	75.514	20/2	1.214	1.87	10.7	57.576
	Zāļu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.26	0.051	3.928	17.131
	Svaigs ābols (skolas)	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
7	Piens 2% (Skolas)plkst.10.00 starp ēdienreizēm	06dz	150	4.209	4.776	7.059	88.057	120	3.384	3.84	5.676	70.8
	PUSDIENAS											
1,4,7	Zivs teftelji krējuma mercē	030o	70/60	12.356	6.636	5.819	134.446	70/60	12.356	6.636	5.819	134.446
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2.66	0.154	18.88	90.182	100	2.02	0.11	14.602	69.538
7	Biešu salāti ar eļļu	a26s	65	1.182	3.611	5.994	61.185	40	0.94	2.88	4.8	48.15
7	Banānu krēms ar ābolu citronu mērci	017d	50/100	0.969	7.517	34.261	210.414	40/80	0.668	4.905	29.244	164.87
	LAUNAGS											
1.7	Miežu putrainu piena zupa	09z	160	4.525	3.126	19.455	124.014	100	3.464	2.424	14.709	94.478
1.7	Kviešu maize ar svaigo sieru	014m	25/10	3.44	1.925	12.325	81.125	20/8	2.752	1.54	9.86	64.9
	KOPĀ			43.988	36.463	133.339	1036.637		36.571	28.438	105.425	822.918
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,4 gr
pievienots cukurs 11,6 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)		olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)
	12.01. trešdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Griķu pārslu biezputra ar ievārījumu	021b	130/20	6.105	3.934	38.343	221.454	110/10	4.694	2.854	26.174	156.203
	Tēja ar medu	04dz	150	0.559	0.102	3.951	18.958	130	0.429	0.077	3.947	18.193
	Svaigs ābols (skolas auglis)	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
	PUSDIENAS											
1.7	Šampinjonu krējuma mērce	012v	30/60	2.199	10.47	3.83	120.858	30/60	2.199	10.47	3.83	120.858
1	Vārīti makaroni	017p	120	5.214	2.2	34.87	179.326	100	4.168	1.43	27.892	140.626
	Svaigu dārzeņu asorti9 gurķi, paprika)	01s	50	0.481	0.054	1.874	9.522	50	0.481	0.054	1.874	9.522
7	Rīsu krēms	025d	50	1.575	8.533	22.878	176.98	35	1.02	5.195	15.86	115.695
	Blenderētas zemenes	027dz	120	0.784	0.392	15.974	70.36	95	0.64	0.32	1.9	52.9
	LAUNAGS											
7	Kartupeļu burkānu biezenis ar sviestu un krējumu	03p	150/20	3.076	3.395	18.151	117.392	130/15	2.598	2.394	15.552	95.992
7	Piens 2% skolas	029zd	150	4.209	4.776	7.059	88.057	100	2.82	3.2	4.73	59
	KOPĀ			24.602	34.656	118.387	1050.907		19.249	26.394	106.659	792.989
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,8 gr
pievienots cukurs 13,6 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)		olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)
	13.01. ceturtdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Siera salāti	020b	100	10.99	17.888	2.446	218.262	70	7.629	11.768	1.889	146.485
1.7	Kviešu maize ar sviestu un gurķi	01m	20/3/10	1.701	2.665	10.07	69.814	15/2/8	1.278	1.793	7.563	50.659
	Kumelīšu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.52	0.102	3.936	18.662
	PUSDIENAS											
7	Dārzeņu maisījums ar brokoli saldiskābā tomātu mērcē	020o	50/70	2.608	7.242	5.549	92.495	35/65	9.32	7.094	6.827	129.953
	Vārīti rīsi irdeni ar zaļumiem	015p	120	3.642	3.368	28.114	156.917	100	2.911	2.282	22.488	121.99
	Svaigu kāpostu salati ar eļļu	2s	50	0.805	2.033	3.644	32.745	50	0.805	2.033	3.644	32.745
7	Vaniļas krēmss ar ķīseli	025d	50/70	1.575	8.533	22.878	176.98	35/60	1.02	5.195	15.86	115.695
	LAUNAGS											
7, 1	Piena zupa ar burtiņu makaroniem	01z	180	6.446	3.569	34.981	197.71	150	4.465	2.926	24.8	143.259
1	Saldskabmaize	06m	20	1.2	0.22	10.68	43.4	15	0.9	0.165	8.01	32.55
	KOPĀ			29.487	45.62	123.278	1010.885		27.948	33.193	87.007	791.998
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 0,8 gr
pievienots cukurs 16 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISK
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)		olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)
	14.01. piektdiena		3 - 6 GADI					1 -2 GADI				
	BROKASTIS											
3.7	Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem	05b	45/20	5.72	7.45	0.57	92.17	23/15	3.075	4.148	0.322	50.903
1.7	Kviešu maize ar sieru	011m	25/3/10	4.275	5.542	12.255	115.469	20/2/7	3.224	3.86	9.8	86.516
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0.328	0.059	5.133	22.269	130	0.307	0.056	4.086	17.997
	Svaigs bumbieris (skolas)	07a	100	0.4	0.3	9.5	42.3	50	0.2	0.15	4.75	21.15
	PUSDIENAS											
1.7	Dārzeņu zupa ar pārļu grūbām un krējumu	04v	240/10	4.713	2.83	31.847	173.587	220/30	4.126	2.773	27.719	153.874
1.7	Dārzeņu lečo	024o	115	1.922	5.644	9.26	96.248	115	1.922	5.644	9.26	96.248
7	Kartupeļu biezenis	022p	150	3.182	3.242	20.211	124.265	120	2.535	2.233	16.266	96.692
7	Burkānu salāti ar krējumu	09s	50	0.725	1.941	5.085	42.613	40	0.579	1.694	3.896	34.608
	Ābolu dzēriens	02dz	150	0.399	0	7.268	30.669	130	0.324	5.905	5.905	24.919
	LAUNAGS											
1.7	Saldskābmaize ar zaļumu biezpienu	012m	30/3/20	5.888	6.687	14.767	142.266	25/2/15	4.743	5.001	12.294	112.898
	Liepziņu tēja ar medu	04dz	150	0.59	0.102	3.951	18.958	130	0.429	0.077	3.947	18.193
	Apelsīns	09a	100	0.9	0.2	8.1	37.8	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	KOPĀ			28.142	33.797	119.847	900.814		21.035	31.464	94.298	751.798
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,00 gr
pievienots cukurs 10,7 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsiglabā vienu gadu