

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		olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA
							(KCAL)					(KCAL)
	26.09. 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%	06dz	150	4.209	4.776	7.059	88.057	120	3.384	3.84	5.676	70.8
	Svaigs bumbieris	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	1056.97		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 jāsaglabā vienu gadu

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulā cijas 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	
	27.09. 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	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
7	Piens 2% 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 tefteļi 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	Krāsni cepta maize ar kanēli un cukuru	j1	30	2.256	3.231	12.785	87.959	20	1.504	2.154	8.523	58.639
	KOPĀ			42.804	37.769	133.799	1043.47		35.323	29.052	104.088	816.657
	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 iespējamās 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	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)		olbaltum	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA (KCAL)
				vielas					vielas			
	28.09. 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	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%	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	1138.47		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 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	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA		olbaltum	tauki	ogļhidrāti	Ā VĒRTĪBA
				vielas			(KCAL)		vielas			(KCAL)
	29.09. 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
7	Kakao	010dz	150	2.964	3.164	10.094	81.243	120	2.484	2.658	8.264	67.343
	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 salāti 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			34.676	52.794	127.61	1118.92		26.359	39.096	88.553	853.962
	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

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 vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	30.09. 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	Dārzeņu 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 dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulāci jas 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	
	12.09. pirmdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1.7	Pērļu grūbu biežputra ar ievārījumu	025p	140/20	5.279	2.614	43.359	217.548	15/15	4.519	2.24	35.489	179.793
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0.328	0.059	5.133	22.269	130	0.307	0.056	4.086	17.997
	Bumbieris	022a	100	0.302	0	8.971	40.32	50	0.151	0	4.486	20.16
	PUSDIENAS											
3.7	Skābeņu zupa ar krējumu	05z	105/25/10	6.285	10.699	8.772	158.046	95/20/10	5.247	9.183	7.292	134.1
1	Rudzu maize	02m	20	1.22	0.24	8.18	39.76	20	1.22	0.24	8.18	39.76
7	Krāsni ceptas sviesta pupiņas garšvielās	020v	100	0.267	2.25	4.80	53.955	100	0.267	2.25	4.80	53.955
	Vārīti krāsni apcepti kartupeļi	06p	110	2.2	2.1	16.28	95.13	100	1.96	1.591	14.504	82.233
	Svaigi gurķi ar tomātiem	013s	50	0.497	0.081	1.681	9.348	50	0.497	0.081	1.681	9.348
	Dzērveņu morss	011dz	150	0.15	0	11.15	45.45	130	0.1	0	7.76	31.6
	LAUNAGS											
1.7	Makaronu sacepums ar sieru krējumu	030o	75/25/10	6.896	7.321	24.023	193.33	70/20/9	5.099	6.478	22.313	175.704
	Svaiga paprika	020s	30	0.45	0	2.3	10	50	0.45	0	2.3	10
7	Kumelīšu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.26	0.051	3.928	17.131
	KOPĀ			24.394	25.466	139.563	907.718		20.077	22.17	116.817	771.781
	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 1,1 gr
pievienots cukurs 8 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas 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)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	13.09. otrdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1.7	Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārījumu	01p	140/20	6.014	4.364	38.176	215.972	115/15	4.877	3.548	30.204	172.204
7	Lieziedu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	150	0.26	0.051	3.928	17.131
	Svaigs ābols	01a	100	0.4	0.8	9.8	48	50	0.2	0.4	4.9	24
	PUSDIENAS											
1,3,4	Zivju kotlete	07o	75	9.991	2.73	6.43	90.394	60	7.524	2.396	5.341	73.113
	Vārīti kartupeļi ar lociņiem	08p	120/2	2.433	0.12	17.85	84.854	100/2	2.026	0.1	14.87	70.68
1.7	Piena mērce	07e	50	1.091	3.19	4.321	50.358	40	0.985	2.182	3.645	38.158
7	Burkānu salāti ar krējumu	09s	50	0.725	1.941	5.085	42.613	40	0.579	1.694	3.896	34.608
7	Šokolādes krēms ar ogu mērci	07d	50/80	1.558	10.426	16.441	172.747	35/60	1.297	8.704	11.609	135.524
	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
	Banāns	08a	100	1.501	0.1	21.021	90.991	50	0.75	0.05	10.5	45.45
7	Piens 2%	029zd	150	4.209	4.776	7.059	88.057	100	2.82	3.2	4.73	59
	KOPĀ			32.967	31.675	150.557	1030.56		24.782	24.749	108.332	764.346
	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 1,1 gr
pievienots cukurs 11,1 gr

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

Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

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	
	14.09. trešdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1.7	Mannā biezputra ar ievārījumu	023b	140/20	4.469	2.959	21.301	131.87	125/15	3.63	2.535	16.415	104.579
1.7	Graudu maize ar gurķi	01m	20/3/10	1.701	2.665	10.07	69.814	15/2/8	1.278	1.793	7.563	50.659
	Piparmētru tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.26	0.051	3.928	17.131
	PUSDIENAS											
7	Svaigu kāpostu tomātu zupa ar krējumu	013z	150/10	1.569	4.472	7.65	76.851	130/10	1.448	4.578	6.753	73.521
7	Dārzeņu risoto	018v	160	8.237	8.089	34.813	246.927	130	5.72	4.562	28.865	180.561
7	Svaigu kāpostu burkānu salāti	030s	50	0.836	1.244	2.004	20.792	50	0.836	1.244	2.004	20.792
1	Saldskabmaize	06m	20	1.2	0.22	10.68	43.4	15	0.9	0.165	8.01	32.55
	Ābolu dzēriens	02dz	150	0.399	0	7.268	30.669	130	0.324	0	5.905	24.919
	LAUNAGS											
1,3,7	Ķirbju pankūkas ar krējumu	015d	90/20	5.826	9.153	28.945	221.484	75/15	4.47	5.845	22.01	158.549
7	Piens 2%	06dz	150	0.423	4.8	7.094	88.5	100	2.82	3.2	4.73	59
	KOPĀ			25.18	33.704	134.74	952.869		21.686	23.973	106.183	722.261
	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 1,2 gr
pievienots cukurs 10 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	Kalkulāci jas 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	
	15.09.ceturtdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1.7	Graudu maize ar biezpienu	010m	20/50	8.747	4.037	7.984	103.007	15/25	4.838	5.68	10.997	114.99
3.7	Vārīta ola ar krējumu	05b	45/10	5.72	7.45	0.57	92.17	23/6	3.075	4.148	0.322	50.903
7	Kakao	010dz	150	2.964	3.164	10.094	81.243	130	2.484	2.658	8.264	67.343
	PUSDIENAS											
1.7	Saldā krējuma tomātu mērce	30m	50	1.07	5.312	5.606	75.444	50	1.07	5.312	5.606	75.444
7	Kartupeļu biezputra	09p	115	2.374	4.537	11.531	96.239	115	2.374	4.537	11.531	96.239
	Ābolu biešu salāti	011s	50	0.478	1.704	5.586	39.57	40	0.362	1.353	4.274	30.709
7	Auzu pārslu krēms ar ogu ķīseli	06d	50/65	2.308	7.552	24.378	176.47	40/50	1.573	5.578	18.212	130.646
	LAUNAGS											
7	Piena zupa ar pērļu grūbām	016z	160	6.245	3.306	32.795	185.874	130	4.57	2.822	22.35	133.039
1.7	Saldskābmaize ar svaigu gurķi	01m	20/3/10	1.701	2.665	10.07	69.814	15/2/8	1.278	1.793	7.563	50.659
	KOPĀ			31.607	39.727	108.614	919.831		21.624	33.881	89.119	749.972
	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 1,5 gr
pievienots cukurs 8,1 gr

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

Dokuments jā saglabā vienu gadu

1.7	Pērļu grūbu biezputra ar ievārījumu	025p	140/20	5.279	2.614	43.359	217.548	15/15	4.519	2.24	35.489	179.793
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0.328	0.059	5.133	22.269	130	0.307	0.056	4.086	17.997
	Bumbieris	022a	100	0.302	0	8.971	40.32	50	0.151	0	4.486	20.16

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	
	16.09. piektdiena			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
3.7	Omlete	03b	80/5	8.479	10.211	1.848	133.214	55/4	5.796	7.258	1.126	93.077
1.7	Kviešu maize ar sviestu	05m	25/3	2.014	1.875	12.245	73.101	20/2	1.614	1.83	9.8	61.316
	Tēja ar medu	04dz	150	0.559	0.102	3.951	18.958	130	0.429	0.077	3.947	18.193
	Banāns	08a	100	1.501	0.1	21.021	90.991	50	0.75	0.05	10.5	45.45
	PUSDIENAS											
1,3,7	Siera karbonāde	v2	50	9.548	12.58	5.357	175.525	50	9.548	12.58	5.357	175.525
1.7	Piena mērce	07e	40	0.985	2.182	3.645	38.158	40	0.985	2.182	3.645	38.158
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4.32	1.28	21.76	115.84	100	3.24	0.96	16.32	86.88
	Ķīnas kāpostu kukurūzas salāti	012s	50	2.47	2.795	8.761	69.979	40	1.767	2.543	5.937	53.619
1.7	Ābolu uzpūtenis ar pienu	013d	85/150	6.134	5.081	25.415	171.828	70/100	4.407	3.434	19.834	127.79
	LAUNAGS											
7	Kartupeļu sacepums ar sieru un tomātiem	011p	105/25	6.816	9.196	13.273	166.109	85/15	4.379	4.487	10.525	102.083
	Ābols	01a	100	0.4	0.4	9.8	48	50	0.2	0.2	4.9	24
	Zāļu tēja	01dz	150	0.52	0.102	4.916	22.562	130	0.26	0.051	3.928	17.131
	KOPĀ			43.746	45.904	131.992	1124.27		33.375	35.652	95.819	843.222
	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 13,1 gr

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