

Ēdienkarte**1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
(8)****22.05.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	100/2	4.26	3.67	20.27	132.88
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	8/5	0.69	0.22	7.43	34.98
911-4	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	1	100	2.59	1.63	7.82	56.50
				7.54	5.52	35.52	224.36
Pusdienas 42%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	2.17	2.22	5.74	53.15
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)	1	100	8.99	7.56	15.00	196.46
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				12.43	12.42	35.20	338.25
Launags 30%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	1	150	3.75	2.70	18.30	114.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	1	10/2/15	4.21	5.89	4.73	91.46
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				8.20	9.07	28.91	234.26
KOPĀ: 100%				28.17	27.01	99.63	796.87
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 94.66 grami					
Pievienotais cukurs 4.3 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 61 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 297 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
(8)

23.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
185/1	Zirnīši ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	30	1.19	1.00	3.65	29.56
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.66	9.16	10.45	160.00
Pusdienas 55%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	0.90	1.28	4.48	32.78
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) , Rīvmaize (*A-01))	1	70	12.48	16.77	9.39	240.41
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	1.82	1.92	26.67
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				16.66	20.79	42.71	430.20
Launags 24%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
76/1	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	8/2/10	0.78	1.87	4.38	37.91
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				5.05	5.97	30.27	188.55
KOPĀ: 100%				29.37	35.92	83.43	778.75
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 113.45 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 99.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 88.66 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
(8)

24.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/15	3.42	1.39	17.59	96.72
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	8/2	0.70	1.82	3.79	35.34
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				4.36	3.69	30.25	172.85
Pusdienas 50%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	100/3	2.29	2.63	6.74	60.24
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	1	80	8.84	10.97	3.12	138.72
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.86	17.16	39.67	364.25
Launags 27%							
821-4	Biezpiena plācenīši ar ievārij. (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	85/10	13.05	3.32	21.77	181.24
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.99	11.99
				13.05	3.32	24.76	193.23
KOPĀ: 100%				31.27	24.17	94.68	730.33
Pievienotais sāls 0.99 grami		Dārzeņi 98 grami					
Pievienotais cukurs 14.6 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 75 grami			
Augļi un ogas 70 grami		Gaļa un zivs 60 grami		Piena produkti 81 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
(8)

25.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
619-3	Miežu putraimu biezputra ar sviestu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))	1	100/2	3.57	3.12	12.25	91.44
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.99	11.99
				4.80	5.73	19.82	151.00
Pusdienas 52%							
334-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers NPKS (*A-07))	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	70/30	14.97	3.79	6.78	129.25
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	80	1.78	1.85	10.95	69.06
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				19.84	11.60	44.62	371.07
Launags 28%							
327-4/1	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2,5% NPKS(*A-07), Sviests 82% (*A-U/))	1	120	3.66	3.28	15.31	105.33
23	Cepta kanēļmaizīte (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/))	1	15	1.29	4.50	8.60	81.04
2108	Grauzāmburkāni	1	30	0.39	0.03	2.16	11.91
				5.34	7.81	26.07	198.28
KOPĀ: 100%				29.98	25.14	90.51	720.35
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 191.97 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1-2g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
(8)

26.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	1	100	3.49	3.28	18.63	119.23
82-1	Sviestmaize ar tomātiem (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	8/2/10	0.79	1.88	4.43	38.28
912-4	Kakao ar pienu (Piens2%(*A-07))	1	100	3.36	2.26	9.11	70.46
				7.64	7.42	32.17	227.97
Pusdienas 42%							
474	Vistas gabaliņi saldiskābā mērcē (Sviests 82% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	1	80	9.03	12.53	4.82	160.34
743	Vārīti kus-kus putraimi (Kus-kuss (*A-01))	1	80	1.22	0.06	7.36	35.84
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	50	1.02	3.60	3.86	54.09
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	100/15	0.37	5.26	9.48	86.79
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
				11.70	21.46	25.72	338.13
Launags 29%							
835-3	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens2%(*A-07))	1	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				7.38	3.30	42.96	232.08
KOPĀ: 100%				26.72	32.18	100.85	798.18
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 88.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 68.17 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 342 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.1	28.88	93.82	764.9
KOPĀ:				145.51	144.42	469.10	3824.48
Pievienotais sāls 4.03 grami		Dārzeņi 500.21 grami					
Pievienotais cukurs 42.9 grami		Kartupeļi 238.99 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 259.67 grami		Gala un zivs 300 grami		Piena produkti 1000.63 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

22.05.2023													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
B1	Prosas biezputra ar sviestu	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	P5	Rudzu maize	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B2	Baltmaize ar ievārījumu	8/5	0.7	0.2	7.4	35	L1	Jogurts dzeramais	150	3.8	2.7	18.3	114
B3	Kafijas dzēriens ar pienu	100	2.6	1.6	7.8	56	L2	Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/15	4.2	5.9	4.7	91
P1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	2.2	2.2	5.7	53	L3	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	100	9.0	7.6	15.0	196							
P3	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.5	2.5	2.2	34							
P4	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32							
	Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.5	5.5	35.5	224							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	12.4	12.4	35.2	338							
	Kopā: Launags(L)	E29%	8.2	9.1	28.9	234							
	Pievienotais sāls 0.68 grami												
	Pievienotais cukurs 4.3 grami												
	Augļi un ogas 61 grami												
		Dārzeņi 94.66 grami											
		Kartupeļi 24 grami											
		Gala un zivs 50 grami											
		</											

23.05.2023													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79	P4	Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16
B2	Zirniņi ar krējumu	30	1.2	1.0	3.6	30	P5	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27
B3	Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40	P6	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B4	Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	3.0	12	P7	Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
P1	Dārzeņu zupa	100	0.9	1.3	4.5	33	L1	4graudu biezputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	17.2	113
P2	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm	70	12.5	16.8	9.4	240	L2	Sviestmaize ar gurķi	8/2/10	0.8	1.9	4.4	38
P3	Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3	Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)		E21%	7.7	9.2	10.4	160	KOPĀ:						
Kopā: Pusdienas(P)		E57%	16.7	20.8	42.7	430							
Kopā: Launags(L)		E22%	4.8	5.8	24.6	163							
Pievienotais sāls 0.86 grami		Dārzeņi 113.45 grami					Siers, biezpiens 0 grami Piena produkti 88.66 grami						
Pievienotais cukurs 7 grami		Kartupeļi 99.99 grami											
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 55 grami											

24.05.2023													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Mannā biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	17.6	97	P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29
B2	Kliju maize ar sviestu	8/2	0.7	1.8	3.8	35	P5	Sīrupa dzēriens	100	0.0	0.0	8.0	32
B3	Tēja augļu	100	0.0	0.0	3.0	12	P6	Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B4	Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29	L1	Biezpiena plācenīši ar ievārīj.	85/10	13.0	3.3	21.8	181
P1	Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.7	60	L2	Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	3.0	12
P2	Vistas gaļas stroganovs	80	8.8	11.0	3.1	139							
P3	Rīsi,vārīti	60	1.5	0.9	16.4	81							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	4.4	3.7	30.2	173							
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	13.9	17.2	39.7	364							
	Kopā: Launags(L)	E26%	13.0	3.3	24.8	193	KOPĀ:		31.3	24.2	94.7	730	
	Pievienotais sāls 0.99 grami	Dārzeņi 98 grami											
	Pievienotais cukurs 14.6 grami	Kartupeļi 15 grami											
	Augļi un ogas 70 grami	Gala un zivs 60 grami											
							Siers, biezpiens 75 grami						
							Piena produkti 81 grami						

25.05.2023													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	100/2	3.6	3.1	12.2	91	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2	Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6	Saldskābmaize	10	0.6	0.1	5.0	24
B3	Tēja liepziedu	100	0.0	0.0	3.0	12	L1	Piena zupa ar rīsiem	120	3.7	3.3	15.3	105
P1	Siera-dārzeņu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L2	Cepta kanēļmaizīte	15	1.3	4.5	8.6	81
P2	Zivju frikadeles ar tomātu mērci	70/30	15.0	3.8	6.8	129	L3	Grauzāmburkāni	30	0.4	0.0	2.2	12
P3	Kartupeļu biezenis	80	1.8	1.8	11.0	69							
P4	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33							
	Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.8	5.7	19.8	151							
	Kopā: Pusdienas(P)	E52%	19.8	11.6	44.6	371							
	Kopā: Launags(L)	E28%	5.3	7.8	26.1	198							
	Pievienotais sāls 0.9 grami												
	Pievienotais cukurs 6.5 grami												
	Augļi un ogas 0.5 grami												

26.05.2023													
Ēdiena nosaukums							Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	100	3.5	3.3	18.6	119	P5	Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B2	Sviestmaize ar tomātiem	8/2/10	0.8	1.9	4.4	38	L1	Kellogs ar pienu	30/150	6.7	3.2	31.0	179
B3	Kakao ar pienu	100	3.4	2.3	9.1	70	L2	Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P1	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	80	9.0	12.5	4.8	160							
P2	Vārīti kus-kus putraimi	80	1.2	0.1	7.4	36							
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54							
P4	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu	100/15	0.4	5.3	9.5	87							
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	7.6	7.4	32.2	228							
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	11.7	21.5	25.7	338							
	Kopā: Launags(L)	E29%	7.4	3.3	43.0	232	KOPĀ:		26.7	32.2	100.8	798	
	Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni	88.6 grami										
	Pievienotais cukurs 10.5 grami	Kartupeļi	0 grami				Siers, biežpiens	0 grami					
	Augļi un ogas 68.17 grami	Gaļa un zivs	60 grami				Piena produkti	342 grami					
	Pievienotais sāls 4.03 grami	Dārzeni	500.21 grami										
	Pievienotais cukurs 42.9 grami	Kartupeļi	238.99 grami				Siers, biežpiens	100 grami					
	Audi un ogas 199.67 grami	Gaļa un zivs	300 grami				Piena produkti	1000.63 grami					

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
)) (8)

22.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	0.67	150/4	6.37	6.30	30.24	205.86
08-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/4	1.28	0.40	10.28	50.86
911-4	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	0.67	150	3.86	2.44	11.71	84.45
				11.51	9.14	52.23	341.17
Pusdienas 42%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	3.23	3.23	8.57	78.44
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	150	13.43	11.21	22.41	292.75
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.30	17.13	51.54	487.15
Launags 29%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	5.60	4.03	27.32	170.16
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	4.65	7.65	7.09	119.12
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.65	12.48	44.21	337.28
KOPĀ: 100%				40.46	38.75	147.98	1165.60
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 116.7 gramī					
Pievienotais cukurs 6.2 gramī		Kartupeļi 35.8 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 101 gramī		Gala un zivs 74.6 gramī		Piena produkti 444.9 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
)) (8)

23.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
185/1	Zirnīši ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	45	1.77	1.50	5.45	44.19
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
				9.05	11.97	16.77	217.38
Pusdienas 50%							
309-3	Dārzenu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) , Rīvmaize (*A-01))	0.67	70	12.48	16.77	9.39	240.41
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
172	Svaigu dārzenu salāti ar eļļu	0.67	50	0.50	1.82	1.92	26.67
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				18.47	21.78	58.27	509.82
Launags 28%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), NPKS, Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	0.67	150/4	6.02	5.88	25.64	169.18
76/1	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4/15	1.16	2.80	6.51	56.60
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.58	8.98	46.14	286.05
KOPĀ: 100%				35.10	42.73	121.18	1013.25
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 142.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Kartupeļi 149.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 131 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
)) (8)

24.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	26.30	144.52
05-1	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.83	6.50	47.68	278.61
Pusdienas 50%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-07))	0.67	80	8.84	10.97	3.12	138.72
718/2	Rīsi,vārīti	1	110	2.77	1.64	30.07	148.31
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.61	19.15	62.74	487.62
Launags 22%							
821-4	Biezpiena plācenīši ar ievār 85 (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	1	85/15	13.07	3.32	25.17	194.94
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
				13.07	3.32	29.66	212.91
KOPĀ: 100%				36.51	28.97	140.08	979.14
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 119.1 grami					
Pievienotais cukurs 19.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 75 grami			
Augļi un ogas 114.9 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 113.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
) (8)

25.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
619-3	Miežu putraimu biezputra ar sviestu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))	0.67	150/4	5.34	5.49	18.31	144.13
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.77
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	4.49	17.97
				7.19	10.22	29.67	240.87
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzeni zupa (Krēmsiers NPKS (*A-07))	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (Zivis smalkmasa(*A-04), Maize kviešu (*A-U1) NPKS, Piens2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-	0.67	70/30	14.97	3.79	6.78	129.25
710-5	Kartupeļu biezenis (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	0.67	120	2.65	2.77	16.35	103.18
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.45	32.63
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				21.75	14.38	55.63	449.67
Launags 31%							
327-4/1	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2,5% NPKS(*A-07), Sviests 82% (*A-U/))	0.67	180	5.47	4.89	22.84	157.33
23	Cepta kanēļmaizīte (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/))	0.67	20	1.92	6.75	12.85	121.29
2108	Grauzāmburkāni	0.67	70	0.91	0.07	5.04	27.79
				8.30	11.71	40.73	306.41
KOPĀ: 100%				37.24	36.31	126.03	996.95
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 157.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Kartupeļi 149.3 grami		Siers, biezpiens 14.9 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 75 grami		Piena produkti 279.8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona
)) (8)

26.05.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))</i>	0.67	150/4	5.21	4.91	27.84	178.27
82-1	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))</i>	0.67	15/4/15	1.44	3.71	8.16	72.83
912-4	Kakao ar pienu <i>(Piens2%(*A-07))</i>	0.67	150	5.01	3.38	13.62	105.16
				11.66	12.00	49.62	356.26
Pusdienas 42%							
474	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē <i>(Sviests 82% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)</i>	0.67	80	9.03	12.53	4.82	160.34
743	Vārīti kus-kus putraimi <i>(Kus-kuss (*A-01))</i>	0.67	120	1.82	0.10	10.99	53.54
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.60	3.86	54.09
898-2	Sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))</i>	0.67	150/25	0.63	8.77	14.24	138.39
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.70	25.16	40.60	441.56
Launags 24%							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens2%(*A-07))</i>	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	80	0.96	0.16	16.00	70.40
				7.62	3.34	46.96	249.68
KOPĀ: 100%				32.98	40.50	137.18	1047.50
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 93.6 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 91.37 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 438.8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				36.46	37.45	134.49	1040.49
KOPĀ:				182.29	187.26	672.45	5202.44
Pievienotais sāls 4.5 grami		Dārzeņi 629.2 grami					
Pievienotais cukurs 61.6 grami		Kartupeļi 356.7 grami		Siers, biezpiens 104.9 grami			
Augļi un ogas 407.77 grami		Gala un zivs 324.6 grami		Piena produkti 1408.1 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 3-6g.bērniem 4.nedēļa/ Pavasara sezona

))

22.05.2023

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1	Prosas biezputra ar sviestu					150/4	6.4	6.3	30.2	206	P5	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34	
B2	Baltmaize ar ievārījumu					15/4	1.3	0.4	10.3	51	L1	Jogurts dzeramais					150	5.6	4.0	27.3	170	
B3	Kafijas dzēriens ar pienu					150	3.9	2.4	11.7	84	L2	Kliju maize ar sviestu un sieru					15/4/15	4.6	7.6	7.1	119	
P1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu, krējumu					150/4/4	3.2	3.2	8.6	78	L3	Auglis(ābols)					100	0.4	0.8	9.8	48	
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem					150	13.4	11.2	22.4	293												
P3	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu					50	0.5	2.5	2.2	34												
P4	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49												
	Kopā: Brokastis(B)					E29%	11.5	9.1	52.2	341												
	Kopā: Pusdienas(P)					E42%	18.3	17.1	51.5	487												
	Kopā: Launags(L)					E29%	10.6	12.5	44.2	337		KOPĀ:						40.5	38.8	148.0	1166	
	Pievienotais sāls 0.8 grami						Dārzeņi 116.7 grami															
	Pievienotais cukurs 6.2 grami						Kartupeļi 35.8 grami						Siers, biezpiens 15 grami									
	Audi un ogas 101 grami						Gala un zivs 74.6 grami						Piena produkti 444.9 grami									

23.05.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79	P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23
B2 Zirnīši ar krējumu	45	1.8	1.5	5.4	44	P5 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.5	1.8	1.9	27
B3 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B4 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	4.5	18	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
P1 Dārzeņu zupa	150	1.3	1.9	6.7	48	L1 4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.0	5.9	25.6	169
P2 Cūkgaļas veltņītis ar ķīmenēm	70	12.5	16.8	9.4	240	L2 Sviestmaize ar gurķi	15/4/15	1.2	2.8	6.5	57
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja-kumelišu	150	0.0	0.0	4.5	18
Kopā: Brokastis(B)	E22%	9.0	12.0	16.8	217						
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	18.5	21.8	58.3	510						
Kopā: Launags(L)	E25%	7.2	8.7	36.6	244	KOPĀ:		34.7	42.4	111.7	971
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 142.3 grami										
Pievienotais cukurs 10.5 grami	Kartupeļi 149.2 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Auļi un oāas 0 grami	Gaļa un zivs 55 grami					Piena produkti 131 grami					

24.05.2023

Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Mannā biežputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	26.3	145	P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	50	0.5	2.6	1.1	29								
B2	Klijū maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P5	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49								
B3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	4.5	18	P6	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34								
B4	Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1	Biezpiena plācenīši ar ievār 85	85/15	13.1	3.3	25.2	195								
P1	Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	10.0	89	L2	Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	4.5	18								
P2	Vistas gaļas stroganovs	80	8.8	11.0	3.1	139															
P3	Rīsi,vārīti	110	2.8	1.6	30.1	148															
	Kopā: Brokastis(B)	E28%	6.8	6.5	47.7	279															
	Kopā: Pusdienas(P)	E50%	16.6	19.2	62.7	488															
	Kopā: Launags(L)	E22%	13.1	3.3	29.7	213															
							KOPĀ:		36.5	29.0	140.1	979									
	Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 119.1 grami																			
	Pievienotais cukurs 19.9 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Siers, biezpiens 75 grami														
	Auļi un ogas 114.9 grami	Gala un zivs 60 grami					Piena produkti 113.6 grami														

25.05.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Miežu putrainu biezputra ar sviestu	150/4	5.3	5.5	18.3	144	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49
B2 Gaudu maize ar gurķiem	15/4/15	1.8	4.7	6.9	79	P6 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	4.5	18	L1 Piena zupa ar rīsiem	180	5.5	4.9	22.8	157
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L2 Cepta kanēļmaizīte	20	1.9	6.8	12.8	121
P2 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	70/30	15.0	3.8	6.8	129	L3 Grauzamburkāni	70	0.9	0.1	5.0	28
P3 Kartupeļu biezenis	120	2.6	2.8	16.4	103						
P4 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	50	1.0	2.1	3.4	33						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	7.2	10.2	29.7	241						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	21.8	14.4	55.6	450						
Kopā: Launags(L)	E31%	8.3	11.7	40.7	306						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 157.5 grami					KOPĀ:		37.2	36.3	126.0	997
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Kartupeļi 149.3 grami					Siers, biezpiens 14.9 grami					
Auļi un oas 0.5 grami	Gala un zivs 75 grami					Piena produkti 279.8 grami					

26.05.2023

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglh	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglh	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra ar sviestu	150/4	5.2	4.9	27.8	178	P5 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B2 Sviestmaize ar tomātiem	15/4/15	1.4	3.7	8.2	73	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Kakao ar pienu	150	5.0	3.4	13.6	105	L1 Kellogs ar pienu	30/150	6.7	3.2	31.0	179
P1 Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	80	9.0	12.5	4.8	160	L2 Auglis(banāns)	80	1.0	0.2	16.0	70
P2 Vārīti kus-kus putraimi	120	1.8	0.1	11.0	54						
P3 Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	50	1.0	3.6	3.9	54						
P4 Srupa ķīselis ar putukrējumu	150/25	0.6	8.8	14.2	138						
Kopā: Brokastis(B)	E34%	11.7	12.0	49.6	356						
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	13.7	25.2	40.6	442						
Kopā: Launags(L)	E24%	7.6	3.3	47.0	250	KOPĀ:	33.0	40.5	137.2	1048	
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 93.6 grami					Siers, biežpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 438.8 grami					
Augļi un ogas 91.37 grami	Gala un zivs 60 grami										
Pievienotais sāls 4.5 grami	Dārzeni 629.2 grami										
Pievienotais cukurs 61.6 grami	Kartupeļi 356.7 grami					Siers, biežpiens 104.9 grami					
Augļi un ogas 307.77 grami	Gala un zivs 324.6 grami					Piena produkti 1408.1 grami					

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.