

SIA "Arseja"  
Reģ.Nr.40103286831

| ALERĢ<br>ĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                         | Kalkulā<br>cijas<br>Nr. | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK              | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK              |
|--------------|------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|--------|------------|-------------------------|------------------------|--------------------|--------|------------|-------------------------|
|              |                                          |                         |                        | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti | Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) |                        | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti | Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) |
|              | 05.06. 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            | Austā biešu zupa                         | 018z                    | 150                    | 4,047              | 5,692  | 5,357      | 89,183                  | 130                    | 3,405              | 4,85   | 4,76       | 76,601                  |
| 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                                     |                         |                        | 41,227             | 39,739 | 120,882    | 1005,21                 |                        | 31,223             | 30,654 | 97,519     | 769,923                 |
|              | 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"  
 Reģ.Nr.40103286831

| ALERĢĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                       | Kalkulācijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G) |        |            | ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G) |        |            | ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL) |
|----------|----------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------|------------|----------------------------|--------------------|-----------------|--------|------------|----------------------------|
|          |                                        |                  |                    | olbaltumvielas  | tauki  | ogļhidrāti |                            |                    | olbaltumvielas  | tauki  | ogļhidrāti |                            |
|          | 06.06. 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                         |
|          |                                        |                  |                    |                 |        |            |                            |                    |                 |        |            |                            |
|          | 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                     |
|          | Jauno kapostu tomātu salāti            | 029s             | 50                 | 0,741           | 1,086  | 2,337      | 20,491                     | 50                 | 0,741           | 1,086  | 2,337      | 20,491                     |
| 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      | 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                                   |                  |                    | 38,154          | 30,468 | 123,083    | 914,72                     |                    | 31,74           | 23,418 | 95,949     | 718,198                    |
|          | 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"  
Reg.Nr.40103286831

| ALERĢĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                           | Kalkulācijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|----------|--------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|          |                                            |                  |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|          | 07.06. 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                           |
| 7        | Lapu salāti ar sv.gurķi un sk. krējumu 20% | 70               | 1,25               | 2,04               | 2,03   | 31,77      | 50                                | 0,89               | 1,46               | 1,45   | 22,69      | 9,522                             |
| 1,7      | Rabarberu 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        | Škelto zirņu biezzupa ar grauzdiņiem       | 021p             | 120/10             | 6,194              | 2,066  | 15,228     | 106,672                           | 120/10             | 6,194              | 2,066  | 15,228     | 106,672                           |
|          | Ogu ūdens                                  |                  | 150                |                    |        |            |                                   | 130                |                    |        |            |                                   |
|          | KOPĀ                                       |                  |                    | 35,189             | 32,499 | 128,584    | 1004,66                           |                    | 26,907             | 22,015 | 126,504    | 719,005                           |
|          | 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

| ALERĢĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                          | Kalkulācijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|----------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|          |                                           |                  |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|          | 08.06. 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 kartupeļi ar dillēm                | 016p             | 130                | 2,66               | 0,154  | 18,88      | 90,182                            | 100                | 2,02               | 0,11   | 14,602     | 69,538                            |
|          | Jauno 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                                   |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
| 1,3,7    | Rauga pankūkas ar ievārījumu              | 03d              | 80/20              | 4,18               | 3,921  | 35,448     | 193,715                           | 65/15              | 3,359              | 3,388  | 27,436     | 153,602                           |
| 7        | Piens 2%                                  | 06dz             | 150                | 0,423              | 4,8    | 7,094      | 88,5                              | 100                | 2,82               | 3,2    | 4,73       | 59                                |
|          |                                           |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | KOPĀ                                      |                  |                    | 30,651             | 54,512 | 115,255    | 1093,29                           |                    | 24,362             | 37,386 | 83,303     | 838,303                           |
|          |                                           |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | 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 jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"  
Reģ.Nr.40103286831

| ALERĢ<br>ĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                               | Kalkulā<br>cijas<br>Nr. | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |          |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) |
|--------------|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|----------|------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------|--------|------------|---------------------------------------|
|              |                                                |                         |                        | olbaltum<br>vielas | tauki    | ogļhidrāti |                                       |                        | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                       |
|              | 09.06. piektdiena                              |                         |                        | 3 - 6 GADI         |          |            |                                       |                        | 1 - 2 GADI         |        |            |                                       |
|              | BROKASTIS                                      |                         |                        |                    |          |            |                                       |                        |                    |        |            |                                       |
| 3,7          | Olu kultenis                                   | 019b                    | 95                     | 8,886              | 13,221   | 1,682      | 162,183                               | 70                     | 6,123              | 9,92   | 1,385      | 120,063                               |
| 1,7          | Graudu maize ar sviestu un tomātu              | 03m                     | 20/3/15                | 1,506              | 2,745    | 7,44       | 59,274                                | 20/3/15                | 1,506              | 2,745  | 7,44       | 59,274                                |
|              | 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 krējumu                        | 04v                     | 240/10                 | 4,713              | 2,83     | 31,847     | 173,587                               | 220/30                 | 4,126              | 2,773  | 27,719     | 153,874                               |
| 7            | Cūkgaļas plov                                  | 032o                    | 50/130                 | 11,01              | 4214     | 26,067     | 296,122                               | 40/110                 | 8,69               | 11,182 | 19,889     | 232,091                               |
| 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                                           |                         |                        | 30,778             | 4238,913 | 95,613     | 881,139                               |                        | 24,276             | 38,29  | 77,46      | 774,283                               |
|              | 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 jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"  
Reg.Nr.40103286831

| ALERĢ<br>ĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                            | Kalkulā<br>cijas Nr. | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G) |        |            | ENERĢĒTISK              | 1 porc.,g<br><br>± 10% | UZTURVIELAS (G) |        |            | ENERĢĒTISK              |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------|--------|------------|-------------------------|------------------------|-----------------|--------|------------|-------------------------|
|              |                                             |                      |                        | olbaltum        | tauki  | ogļhidrāti | Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) |                        | olbaltum        | tauki  | ogļhidrāti | Ā VĒRTĪBA<br><br>(KCAL) |
|              |                                             |                      |                        | vielas          |        |            |                         |                        | vielas          |        |            |                         |
|              | 05.06. pirmdiena                            |                      | 3 - 6 GADI             |                 |        |            |                         | 1 -2 GADI              |                 |        |            |                         |
|              | BROKASTIS                                   |                      |                        |                 |        |            |                         |                        |                 |        |            |                         |
| 7            | Kukurūzas pārslu biezputra ar<br>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            | Austā biešu zupa                            | 018z                 | 150                    | 4,047           | 5,692  | 5,357      | 89,183                  | 130                    | 3,405           | 4,85   | 4,76       | 76,601                  |
| 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%                                    | 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                                        |                      |                        | 33,679          | 34,043 | 121,209    | 916,017                 |                        | 26,931          | 25,403 | 102,521    | 720,919                 |
|              | 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"  
Reģ.Nr.40103286831

| ALERĢĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                       | Kalkulācijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|----------|----------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|          |                                        |                  |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|          | 06.06. 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                                |
|          |                                        |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | 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 putraimu 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                                   |                  |                    | 38,595             | 32,993 | 126,74     | 955,414                           |                    | 31,939             | 25,212 | 98,412     | 745,857                           |
|          | 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"  
Reg.Nr.40103286831

| ALERĢ<br>ĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                           | Kalkulā<br>cijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|--------------|--------------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|              |                                            |                      |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|              | 07.06. 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          | 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                           |
| 7            | Lapu salāti ar sv.gurķi un sk. krējumu 20% | 70                   | 1,25               | 2,04               | 2,03   | 31,77      | 50                                | 0,89               | 1,46               | 1,45   | 22,69      | 9,522                             |
| 1,7          | Rabarberu 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            | Škelto zirņu biezzupa ar grauzdiņiem       | 021p                 | 120/10             | 6,194              | 2,066  | 15,228     | 106,672                           | 120/10             | 6,194              | 2,066  | 15,228     | 106,672                           |
|              | Ogu ūdens                                  |                      | 150                |                    |        |            |                                   | 130                |                    |        |            |                                   |
|              | KOPĀ                                       |                      |                    | 28,845             | 26,683 | 124,864    | 917,096                           |                    | 23,751             | 22,181 | 124,495    | 703,864                           |
|              | 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 11,6 gr

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

Dokuments jā saglabā vienu gadu



| ALERĢĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                                    | Kalkulācijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|          |                                                     |                  |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|          | 08.06. 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                            |
| 7        | Kakao                                               | 010dz            | 150                | 2,964              | 3,164  | 10,094     | 81,243                            | 120                | 2,484              | 2,658  | 8,264      | 67,343                            |
|          |                                                     |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | PUSDIENAS                                           |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
| 7        | Dārzeņu maisījums ar brokoli saldskābā tomātu mērcē | 020o             | 50/70              | 2,608              | 7,242  | 5,549      | 92,495                            | 35/65              | 9,32               | 7,094  | 6,827      | 129,953                           |
|          | Vārīti kartupeļi ar dillēm                          | 016p             | 130                | 2,66               | 0,154  | 18,88      | 90,182                            | 100                | 2,02               | 0,11   | 14,602     | 69,538                            |
|          | Jauno 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                                             |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
| 1,3,7    | Rauga pankūkas ar ievārījumu                        | 03d              | 80/20              | 4,18               | 3,921  | 35,448     | 193,715                           | 65/15              | 3,359              | 3,388  | 27,436     | 153,602                           |
| 7        | Piens 2%                                            | 06dz             | 150                | 0,423              | 4,8    | 7,094      | 88,5                              | 100                | 2,82               | 3,2    | 4,73       | 59                                |
|          |                                                     |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | KOPĀ                                                |                  |                    | 27,906             | 50,4   | 116,101    | 1043,94                           |                    | 27,915             | 34,039 | 86,085     | 825,02                            |
|          |                                                     |                  |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
|          | 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 **14 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

| ALERĢ<br>ĒNI | ĒDIENA NOSAUKUMS                        | Kalkulā<br>cijas Nr. | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) | 1 porc.,g<br>± 10% | UZTURVIELAS (G)    |        |            | ENERĢĒTISK<br>Ā VĒRTĪBA<br>(KCAL) |
|--------------|-----------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|--------|------------|-----------------------------------|
|              |                                         |                      |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |                    | olbaltum<br>vielas | tauki  | ogļhidrāti |                                   |
|              | 09.06. piektdiena                       |                      | 3 - 6 GADI         |                    |        |            |                                   | 1 -2 GADI          |                    |        |            |                                   |
|              | BROKASTIS                               |                      |                    |                    |        |            |                                   |                    |                    |        |            |                                   |
| 3,7          | Olu kultenis                            | 019b                 | 95                 | 8,886              | 13,221 | 1,682      | 162,183                           | 70                 | 6,123              | 9,92   | 1,385      | 120,063                           |
| 1,7          | Graudu maize ar sviestu un tomātu       | 03m                  | 20/3/15            | 1,506              | 2,745  | 7,44       | 59,274                            | 20/3/15            | 1,506              | 2,745  | 7,44       | 59,274                            |
|              | 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 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                           |
|              | Dārzeņu risoto                          | 018v                 | 160                | 8,237              | 8,089  | 34,813     | 246,927                           | 130                | 6,866              | 6,631  | 28,455     | 202,549                           |
| 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                           |
|              | Liepziedu 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                                    |                      |                    | 31,272             | 35,674 | 111,986    | 898,746                           |                    | 24,574             | 34,725 | 91,18      | 782,175                           |
|              | 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 0,9 gr  
pievienots cukurs 10 gr

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

Dokuments jā saglabā vienu gadu