

Ēdienkarte

1-2g.bērniem B. /Vasaras sezona (8)

05.06.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens2%(*A-07))	1	100/5	3.52	1.60	21.97	116.51
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	10/2	1.15	2.60	4.32	46.16
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	1	100	1.99	1.23	7.88	50.69
				6.66	5.43	34.17	213.36
Pusdienas 49%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	1.68	2.29	7.98	60.50
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	80	9.54	10.34	2.85	174.23
704-6	Griķi ,vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
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
				14.64	16.06	36.43	383.77
Launags 24%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
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
913-2	Karkadē dzēriens	1	100	0.00	0.00	2.00	8.00
2100-1	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.80	25.80
				7.91	9.75	16.68	191.96
KOPĀ: 100%				29.21	31.24	87.28	789.09
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 122 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 7 grami Kartupeļi 40 grami Piena produkti 144.5 grami							
Augļi un ogas 61 grami Gaļa un zivs 60 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 B. /Vasaras sezona (8)

06.06.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))	1	100/2	4.33	3.58	17.67	113.27
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				5.11	5.41	23.72	158.01
Pusdienas 56%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	0.90	1.28	4.48	32.78
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	12.24	17.56	10.63	251.75
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	60	1.54	0.48	15.18	71.24
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
1217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.57	3.45	37.13
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
				16.19	22.65	43.40	441.01
Launags 24%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	70	7.44	3.75	9.99	111.24
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				8.60	6.64	21.33	187.93
KOPĀ: 100%				29.90	34.70	88.45	786.95
Pievienotais sāls 0.76 grami Dārzeņi 89.28 grami Siers, biezpiens 50 grami							
Pievienotais cukurs 10.5 grami Kartupeļi 17.33 grami Piena produkti 98 grami							
Augļi un ogas 60.5 grami Gala un zivs 52 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 B. /Vasaras sezona (8)****07.06.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2,5% NPKS(*A-07), Sviests 82% (*A-U/))	1	120	2.81	2.53	13.39	87.53
10	Kliju maize ar biezpiena masu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	15/20	3.58	1.42	9.49	69.27
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.63	4.43	28.76	185.60
Pusdienas 44%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2%NPKS (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3	2.23	1.56	5.79	46.81
465-3	Vasaras dārzeņu sautējums ar gaļu, (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	100/10	10.80	12.46	10.12	228.11
175	Tomāti ,svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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
				14.32	14.22	30.08	340.52
Launags 32%							
862	Karamelizētas auzu pārslas ar jogurtu (Auzu pārslas NPKS (*A-01), Sviests 82% (*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	1	20/150	5.26	5.27	29.82	189.86
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-0/))	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
				6.18	7.68	36.27	241.75
KOPĀ: 100%				27.13	26.33	95.11	767.87
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 115.5 grami					
Pievienotais cukurs 11.83 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 299.8 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.

Gerais pasūtīj. 1-2g.bērniem B.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1-2g.bērniem B. /Vasaras sezona (8)

08.06.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/10	3.63	1.52	20.96	112.21
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
912-4	Kakao ar pienu (Piens2%(*A-07))	1	120	4.04	2.71	10.93	84.55
				8.59	6.64	35.35	236.66
Pusdienas 48%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis smalkmasa(*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	100/3	4.57	2.01	6.37	62.91
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-01) NPKS)	1	80	6.87	8.07	4.62	140.53
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	60	1.56	0.63	16.32	84.39
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.33	13.36	33.97	345.04
Launags 20%							
051	Kliju maize ar krēmsieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers NPKS (*A-07))	1	15/20	2.41	4.89	7.78	86.60
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07))	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				3.48	8.74	12.04	142.57
KOPĀ: 100%				26.40	28.74	81.36	724.27
Pievienotais sāls 1.67 grami Dārzeņi 140.13 grami							
Pievienotais cukurs 8.1 grami Kartupeļi 37.5 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Augļi un ogas 7.5 grami Gala un zivs 59 grami Piena produkti 218 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 B. /Vasaras sezona (8)****09.06.2023**

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	4.11	3.57	20.04	130.43
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	1	8/5	0.70	0.18	5.81	28.70
911-4	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	1	100	2.59	1.63	8.82	60.49
				7.40	5.38	34.67	219.62
Pusdienas 42%							
342-4	Vistas buljons ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	100	2.32	2.56	4.01	48.81
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	1	80	8.39	12.27	2.72	147.45
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
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
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				13.60	16.83	33.15	335.86
Launags 30%							
835-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens2%(*A-07))	1	20/100	4.44	2.12	20.64	119.52
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
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.80	25.80
				8.89	8.19	31.17	236.78
KOPĀ: 100%				29.89	30.40	98.99	792.26
Pievienotais sāls 0.41 grami		Dārzeņi 73.24 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 82.66 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 61 grami		Gaļa un zivs 69 grami		Piena produkti 244 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28.51	30.28	90.24	772.09
KOPĀ:				142.53	151.41	451.19	3860.44
Pievienotais sāls 4.39 grami		Dārzeņi 540.15 grami					
Pievienotais cukurs 42.23 grami		Kartupeļi 227.49 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 250 grami		Gaļa un zivs 300 grami		Piena produkti 1004.3 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

05.06.2023																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Rīsu biezputra ar ievārījumu					100/5	3.5	1.6	22.0	117	P5	Sīrupa dzēriens					100	0.0	0.0	8.0	32
B2	Graudu maize ar sviestu					10/2	1.2	2.6	4.3	46	L1	Vārīta ola					50	5.6	5.8	0.4	79
B3	Kafijas dzēriens ar pienu					100	2.0	1.2	7.9	51	L2	Zirnīši ar gurķiem un eļļu					40	1.4	2.0	4.7	44
P1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu					100/3/3	1.7	2.3	8.0	60	L3	Kliju maize ar sviestu					8/2	0.7	1.8	3.8	35
P2	Kurzemes strogonovs					80	9.5	10.3	2.8	174	L4	Karkadē dzēriens					100	0.0	0.0	2.0	8
P3	Griķi ,vārīti					60	2.9	0.9	16.5	87	L5	Auglis(bumbieris)					60	0.2	0.2	5.8	26
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu					50	0.5	2.6	1.1	29											
Kopā: Brokastis(B)						E27%	6.7	5.4	34.2	213											
Kopā: Pusdienas(P)						E49%	14.6	16.1	36.4	384											
Kopā: Launags(L)						E24%	7.9	9.8	16.7	192	KOPĀ:										
Pievienotais sāls 0.8 grami						Dārzeni 122 grami															
Pievienotais cukurs 7 grami						Kartupeļi 40 grami										Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 61 grami						Gala un zivs 60 grami										Piena produkti 144.5 grami					

Ēdienkarte**3-6g.bērniem B. /Vasaras sezona (8)****05.06.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens2%(*A-07))	0.67	150/10	5.26	2.39	34.56	181.05
27-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	0.67	150	2.97	1.84	11.81	75.83
				9.96	8.95	52.85	333.55
Pusdienas 46%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
416-1	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	80	9.54	10.34	2.85	174.23
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
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
				17.96	17.56	58.86	504.03
Launags 24%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
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
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2100-1	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.39	12.69	27.00	267.22
KOPĀ: 100%				37.31	39.20	138.71	1104.80
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 149.7 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 213.6 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 B. /Vasaras sezona (8)****06.06.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01), NPKS, Piens2%(*A-U/), Sviests 82% (*A-07))	0.67	150/4	6.46	6.18	26.34	176.48
05-1	Kliju maize ar gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4/15	1.43	3.64	7.48	70.24
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.89	9.82	36.81	258.71
Pusdienas 52%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	1.33	1.86	6.69	48.28
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	12.24	17.56	10.63	251.75
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens2%(*A-U/))	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
1217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.57	3.45	37.13
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
				18.75	23.95	64.26	548.50
Launags 23%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	70	7.44	3.75	9.99	111.24
05	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-07))	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.57	9.27	29.26	247.90
KOPĀ: 100%				36.21	43.04	130.33	1055.11
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 106.5 gramī					
Pievienotais cukurs 13 gramī		Kartupeļi 25.8 gramī		Siers, biezpiens 50 gramī			
Augļi un ogas 100.5 gramī		Gala un zivs 52 gramī		Piena produkti 144.4 gramī			
(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 B. /Vasaras sezona (8)****07.06.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2,5% NPKS(*A-07), Sviests 82% (*A-U/I))	0.67	180	4.21	3.77	19.93	130.52
10	Kliju maize ar biezpiena masu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	20/20	4.01	1.53	11.85	82.07
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.62	6.10	41.58	260.59
Pusdienas 46%							
300-3	Aukstā biešu zupa ar olu (Kefīrs 2%NPKS (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/5	3.40	2.39	8.55	70.34
465-3	Vasaras dārzeņu sautējums ar gaļu, (Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	150/15	16.14	18.59	15.09	340.70
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
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	1.10	0.15	6.36	33.38
				21.19	21.23	43.87	503.74
Launags 30%							
862	Karamelizētas auzu pārslas ar jogurtu (Auzu pārslas NPKS (*A-01), Sviests 82% (*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	30/150	6.27	6.71	36.84	235.29
25/1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), Sviests 82% (*A-0/I))	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
				8.00	11.43	47.81	329.93
KOPĀ: 100%				37.81	38.76	133.26	1094.26
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 147.7 gramī					
Pievienotais cukurs 16.6 gramī		Kartupeļi 74.6 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 89.6 gramī		Piena produkti 372.2 gramī			
(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 B. /Vasaras sezona (8)

08.06.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
613-2	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.43	2.26	31.28	167.45
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
912-1	Kakao ar pienu (Piens2%(*A-07))	1	150	4.08	2.75	12.19	90.07
				11.24	9.73	49.95	334.19
Pusdienas 45%							
352-3	Zivju zupa ar krējumu (Zivis smalkmasa(*A-04), Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	150/4	6.82	2.84	9.48	92.38
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), Milti kviešu a/1(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.87	8.07	4.62	140.53
713-1	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	90	2.34	0.95	24.48	126.67
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.23	2.50	3.70	38.30
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.46	14.52	48.97	433.08
Launags 20%							
051	Kliju maize ar krēmsieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers NPKS (*A-07))	0.67	20/20	3.00	5.02	10.66	102.22
199-2	Dārzeņu plate	0.67	80	0.87	0.07	2.72	15.18
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07))	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				4.70	10.77	17.31	187.57
KOPĀ: 100%				33.40	35.02	116.23	954.84
Pievienotais sāls 2.9 grami Dārzeņi 170.2 grami Siers, biezpiens 20 grami Pievienotais cukurs 13.2 grami Kartupeļi 56 grami Piena produkti 264 grami Augļi un ogas 10.2 grami Gala un zivs 68.4 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3-6g.bērniem B. /Vasaras sezona (8)****09.06.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 31%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07))	0.67	150/4	6.14	6.15	29.89	202.19
39-2	Kliju maize ar ievārījumu (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	15/4	1.31	0.35	9.78	49.36
911-4	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens2%(*A-07))	0.67	150	3.86	2.44	13.21	90.44
				11.31	8.94	52.88	341.99
Pusdienas 38%							
342-4	Vistas buljons ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	3.46	3.84	6.01	73.02
442-1	Vistas gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80	8.39	12.27	2.72	147.45
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
172	Svaigu dārzeņu 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
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				15.92	18.20	47.24	415.77
Launags 31%							
835-1	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens2%(*A-07))	0.67	30/150	6.63	3.17	30.85	178.59
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
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				11.68	11.12	47.44	340.01
KOPĀ: 100%				38.91	38.26	147.56	1097.77
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 76.4 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 73.9 grami		Piena produkti 363.8 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				36.73	38.86	133.22	1061.36
KOPĀ:				183.64	194.28	666.09	5306.78
Pievienotais sāls 6 grami		Dārzeņi 650.5 grami					
Pievienotais cukurs 60.5 grami		Kartupeļi 339.5 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
Augļi un ogas 410.7 grami		Gaļa un zivs 343.9 grami		Piena produkti 1358 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

05.06.2023																							
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor		
B1	Rīsu biezputra ar ievārījumu					150/10	5.3	2.4	34.6	181	P5	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49		
B2	Graudu maize ar sviestu					15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34		
B3	Kafijas dzēriens ar pienu					150	3.0	1.8	11.8	76	L1	Vārīta ola					50	5.6	5.8	0.4	79		
P1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu					150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L2	Zirniši ar gurķiem un eļļu					60	2.1	3.0	7.1	66		
P2	Kurzemes strogonovs					80	9.5	10.3	2.8	174	L3	Kliju maize ar sviestu					15/4	1.3	3.6	7.1	68		
P3	Griķi ,vārīti					90	4.4	1.3	24.6	130	L4	Karkadē dzēriens					150	0.0	0.0	3.0	12		
P4	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu					50	0.5	2.6	1.1	29	L5	Auglis(bumbieris)					100	0.4	0.3	9.5	42		
Kopā: Brokastis(B)						E30%	10.0	9.0	52.8	334	KOPĀ:								37.3 39.2 138.7 1105				
Kopā: Pusdienas(P)						E46%	18.0	17.6	58.9	504													
Kopā: Launags(L)						E24%	9.4	12.7	27.0	267													
Pievienotais sāls 0.8 grami						Dārzeni 149.7 grami					Siers, biezpiens 0 grami												
Pievienotais cukurs 10.5 grami						Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 213.6 grami												
Augļi un ogas 100 grami						Gala un zivs 60 grami																	

06.06.2023																							
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	4graudu biezputra ar sviestu					150/4	6.5	6.2	26.3	176	P5	Jauno kāpostu -zaļumu salāti					50	1.0	2.6	3.4	37		
B2	Kliju maize ar gurķi					15/4/15	1.4	3.6	7.5	70	P6	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49		
B3	Tēja augļu					150	0.0	0.0	3.0	12	P7	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	34		
P1	Dārzeņu zupa					150	1.3	1.9	6.7	48	L1	Biezpiena saldā masa ar marmelādi					70	7.4	3.8	10.0	111		
P2	Cūkgaļas kotlete					60	12.2	17.6	10.6	252	L2	Graudu maize ar sviestu					15/4	1.7	4.7	6.5	77		
P3	Pērļu grūbas,vārītas					90	2.3	0.7	22.6	106	L3	Tēja augļu					150	0.0	0.0	3.0	12		
P4	Piena mērce					30	0.8	1.1	2.5	23	L4	Auglis(ābols)					100	0.4	0.8	9.8	48		
Kopā: Brokastis(B)						E25%	7.9	9.8	36.8	259	KOPĀ:									36.2 43.0 130.3 1055			
Kopā: Pusdienas(P)						E52%	18.8	24.0	64.3	548													
Kopā: Launags(L)						E24%	9.6	9.3	29.3	248													
Pievienotais sāls 0.8 grami						Dārzeni 106.5 grami					Siers, biezpiens 50 grami												
Pievienotais cukurs 13 grami						Kartupeļi 25.8 grami					Piena produkti 144.4 grami												
Augļi un ogas 100.5 grami						Gala un zivs 52 grami																	

07.06.2023																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor
B1	Piena zupa ar rīsiem					180	4.2	3.8	19.9	131	P5	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	33
B2	Kliju maize ar biezpiena masu					20/20	4.0	1.5	11.8	82	L1	Karamelizētas auzu pārslas ar jogurtu					30/150	6.3	6.7	36.8	235
B3	Auglis(ābols)					100	0.4	0.8	9.8	48	L2	Graudu maize ar sviestu					15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1	Aukstā biešu zupa ar olu					150/5	3.4	2.4	8.6	70	L3	Tēja liepziedu					150	0.0	0.0	4.5	18
P2	Vasaras dārzeņu sautējums ar gaļu, krē					150/15	16.1	18.6	15.1	341											
P3	Tomāti ,svaigi					50	0.6	0.1	1.9	11											
P4	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49											
Kopā: Brokastis(B)						E24%	8.6	6.1	41.6	261											
Kopā: Pusdienas(P)						E46%	21.2	21.2	43.9	504											
Kopā: Launags(L)						E30%	8.0	11.4	47.8	330	KOPĀ:						37.8	38.8	133.3	1094	
Pievienotais sāls 1.1 grami						Dārzeni 147.7 grami					Siers, biezpiens 15 grami										
Pievienotais cukurs 16.6 grami						Kartupeļi 74.6 grami					Piena produkti 372.2 grami										
Augļi un ogas 100 grami						Gala un zivs 89.6 grami															

08.06.2023																					
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Mannā biezputra ar ievārījumu	150/15	5.4	2.3	31.3	167	P5	Ūdens ar citronu			150	0.1	0.0	0.3	2						
B2	Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6	Rudzu maize			15	1.1	0.2	6.4	34						
B3	Kakao ar pienu	150	4.1	2.8	12.2	90	L1	Kliju maize ar krēmsieru			20/20	3.0	5.0	10.7	102						
P1	Zivju zupa ar krējumu	150/4	6.8	2.8	9.5	92	L2	Dārzeņu plate			80	0.9	0.1	2.7	15						
P2	Cūkgaļa burkānu mērcē	80	6.9	8.1	4.6	141	L3	Skābā krējuma-zaļumu mērce			30	0.8	5.7	0.9	58						
P3	Makaroni, vārīti	90	2.3	1.0	24.5	127	L4	Tēja piparmētru			150	0.0	0.0	3.0	12						
P4	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.2	2.5	3.7	38															
Kopā: Brokastis(B)		E35%	11.2	9.7	50.0	334															
Kopā: Pusdienas(P)		E45%	17.5	14.5	49.0	433															
Kopā: Launags(L)		E20%	4.7	10.8	17.3	188	KOPĀ:								33.4	35.0	116.2	955			
Pievienotais sāls 2.9 grami		Dārzeni 170.2 grami				Siers, biezpiens 20 grami															
Pievienotais cukurs 13.2 grami		Kartupeļi 56 grami				Piena produkti 264 grami															
Augļi un ogas 10.2 grami		Gala un zivs 68.4 grami																			

09.06.2023																									
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor				
B1	Prosas biezputra ar sviestu					150/4	6.1	6.2	29.9	202	P5	Sīrupa dzēriens					150	0.0	0.0	12.0	49				
B2	Kliju maize ar ievārījumu					15/4	1.3	0.4	9.8	49	P6	Rudzu maize					15	1.1	0.2	6.4	33				
B3	Kafijas dzēriens ar pienu					150	3.9	2.4	13.2	90	L1	Kellogs ar pienu					30/150	6.6	3.2	30.8	179				
P1	Vistas buljons ar nūdelēm					150	3.5	3.8	6.0	73	L2	Kliju maize ar sviestu un sieru					15/4/15	4.6	7.6	7.1	119				
P2	Vistas gaļas mērce					80	8.4	12.3	2.7	147	L3	Auglis(bumbieris)					100	0.4	0.3	9.5	42				
P3	Kartupeļi, vārīti					120	2.5	0.1	18.3	87															
P4	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu					50	0.5	1.8	1.9	27															
Kopā: Brokastis(B)						E31%	11.3	8.9	52.9	342	KOPĀ:										38.9	38.3	147.6	1098	
Kopā: Pusdienas(P)						E38%	15.9	18.2	47.2	416															
Kopā: Launags(L)						E31%	11.7	11.1	47.4	340															
Pievienotais sāls 0.4 grami						Dārzeņi 76.4 grami					Siers, biežpiens 15 grami														
Pievienotais cukurs 7.2 grami						Kartupeļi 123.4 grami					Piena produkti 363.8 grami														
Augļi un ogas 100 grami						Gaļa un zivs 73.9 grami																			
Pievienotais sāls 6 grami						Dārzeņi 650.5 grami																			
Pievienotais cukurs 60.5 grami						Kartupeļi 339.5 grami					Siers, biežpiens 100 grami														
Augļi un ogas 410.7 grami						Gaļa un zivs 343.9 grami					Piena produkti 1358 grami														