

Ēdienkarte

1.nedēļa 3-6 g.bērniem
/Ziemas sezona (bez sk.augļa) Baloži PII

Apstiprinu:
3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
06-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-U/) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	14.85	128.02
8-2	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
23	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.39	9.99	44.13	318.32
Pusdienas 46%							
34-3	Siera-dārzeņu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
53-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/ī(*A-01)BL)	0.67	80	6.31	7.48	3.55	126.72
04-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
88	Burkānu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.69	2.59	4.05	44.62
57	Dzeramais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.85	17.17	48.22	435.54
Launags 20%							
56	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70/20	7.10	7.25	8.42	134.32
34-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.50	8.05	21.21	194.31
KOPĀ: 100%				34.74	35.21	113.56	948.17
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 85.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.9 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 59.9 grami			
Augļi un ogas 123.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 316.6 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**1.nedēļa 3-6 g.bērniem****/Ziemas sezona (bez sk.augļa) Baloži PII**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 27%							
1017-2	Omlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	90	8.13	9.68	1.53	130.09
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
933-2	Tēja augļu ar medu <i>(Medus dabīgs)</i>	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				10.72	15.06	20.84	266.64
Pusdienas 52%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.38	3.83	9.91	88.31
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	9.71	10.71	8.48	162.52
718-3	Rīsi,vārīti	0.67	120	3.01	1.79	32.65	161.10
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
194	Vitamīnu salāti ar eļļu	0.67	50	0.66	2.06	3.13	32.22
963	Dzeramais ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				18.49	21.89	63.29	521.17
Launags 22%							
321-2	Piena zupa ar klimpu pārslām <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03)</i>	0.67	180	6.42	5.22	17.13	141.40
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
				8.16	8.96	26.58	222.32
KOPĀ: 100%				37.37	45.91	110.71	1010.13
Pievienotais sāls 1.17 grami Dārzeņi 111.1 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 5.1 grami Kartupeļi 22.4 grami Piena produkti 204.7 grami							
Augļi un ogas 72.7 grami Gala un zivs 60 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 g.bērniem****/Ziemas sezona (bez sk.augļa) Baloži PII**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 32%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	4.77	4.61	27.14	170.97
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	0.67	20/15/15	2.68	3.87	10.35	89.47
934-1	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.85	9.28	50.28	320.43
Pusdienas 36%							
351-1/3	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.30	5.11	10.92	110.20
446-1	Ziemas dārzeņu ragu ar gaļu, krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	8.34	12.44	14.84	205.33
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.01	17.70	33.66	356.16
Launags 32%							
1024-1	Rauga pankūkas ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-U1)BL, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	90/15	5.53	4.38	39.49	219.31
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.53	8.38	48.49	315.31
KOPĀ: 100%				33.39	35.36	132.43	991.90
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 171.7 gramī					
Pievienotais cukurs 6.4 gramī		Kartupeļi 96.9 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 30 gramī		Piena produkti 343.9 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**1.nedēļa 3-6 g.bērniem****/Ziemas sezona (bez sk.augļa) Baloži PII**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 25%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/3	5.02	4.47	20.59	142.88
66	Sausmaizīte <i>(Sausmaizīte *A-01))</i>	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	150	3.86	2.44	11.71	84.45
				10.16	6.95	39.94	263.33
Pusdienas 46%							
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	7.54	6.12	4.66	100.34
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)</i>	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	50	0.98	2.07	3.45	32.63
869	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	50	1.32	8.84	9.31	123.35
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	21.78	88.28
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.21	18.39	66.35	487.74
Launags 29%							
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	150/20	8.35	7.19	40.61	280.34
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
937-4	Tēja liepziedu ar medu <i>(Medus dabīgs)</i>	0.67	150	0.05	0.00	4.98	18.85
				8.95	7.29	47.49	309.89
KOPĀ: 100%				33.32	32.63	153.78	1060.96
Pievienotais sāls 0.48 grami Dārzeņi 96 grami Siers, biezpiens 20 grami							
Pievienotais cukurs 8.2 grami Kartupeļi 123.4 grami Piena produkti 256.4 grami							
Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.nedēļa 3-6 g.bērniem****/Ziemas sezona (bez sk.augļa) Baloži PII**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	150/3	3.90	4.12	21.67	141.15
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.20	13.32	39.30	329.47
Pusdienas 43%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
475	Vistas gabaliņi ar dārzeņu mērci	0.67	80	7.27	10.37	4.76	135.11
747-3	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	50	1.78	4.68	3.01	62.92
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.42	19.05	45.04	404.62
Launags 23%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	20/4/15/20	6.34	9.49	10.58	156.33
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100	Auglis(ābols)	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.74	10.29	23.37	216.32
KOPĀ: 100%				33.36	42.66	107.71	950.41
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 189.1 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 274.3 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.44	38.35	123.64	992.31
KOPĀ:				172.18	191.77	618.19	4961.57
Pievienotais sāls 4.05 grami		Dārzeņi 653.5 grami					
Pievienotais cukurs 37.1 grami		Kartupeļi 312.9 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 406.6 grami		Gala un zivs 228 grami		Piena produkti 1395.9 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.