

Ēdienkarte1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona
(8)

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

29.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
306-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	15.46	137.85
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.95	4.76	7.24	80.95
937-1	Tēja liepziedu ar medu (Medus dabīgs LPIA)	1	150	0.05	0.00	4.98	18.85
				6.65	11.03	27.68	237.65
Pusdienas 47%							
320-4	Pavasara-dārzenu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	150/4	2.44	3.81	6.79	73.84
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.61	7.72	3.55	131.15
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
169	Sv. kāpostu -zajumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	3.95	34.62
903-1	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.54	15.06	57.44	452.70
Launags 28%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.70	13.66	25.31	272.57
KOPĀ: 100%				31.89	39.75	110.43	962.92
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 115.75 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Kartupeļi 30 grami		Piena produkti 136.6 grami			
Augļi un ogas 114.5 grami		Gala un zivs 40 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Meduāsa: ar Vanilju un Ķereš 26.04.2024g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

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

30.04.2024

Apstiprinu

Aņžela Zubkovska

2024.gada

26.aprīlī

3x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-U7) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	16.39	111.06
34-2	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U7), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
2108-1	Graužamburkāni	1	80	1.04	0.08	5.76	31.76
				9.85	10.96	29.74	263.44
Pusdienas 45%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.16	11.25	106.28
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-U7) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09),BL)	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
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)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.49	21.31	56.28	481.89
Launags 31%							
835-3	Kellogs (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11))	0.67	30	2.16	0.18	23.91	105.78
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	8.95	5.97	13.43	143.28
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				12.31	6.35	57.34	337.06
KOPĀ: 100%				38.65	38.62	143.36	1082.39
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 179 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Pievienotais cukurs 3.9 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Piena produkti 415.5 grami			
Augļi un ogas 110.2 grami		Gaļa un zivs 50 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Ivančeva 26.04.2024g.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Jūrmalas Mēģiņu pamatskolas
direktore
Andžeta Zibkova
28.04.gada 26.aprīlī

Apstiprinu

3x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi";

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

02.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
91	Rudzu maize ar gurķiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4/20	1.29	3.45	6.95	66.14
911-5	Kafijas dzēriens ar iebiezīnāto pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-U/) NPKS, Iebiezīnāts piens ar cukuru(*A-07))	1	150	3.40	2.17	9.21	71.58
				12.27	15.70	17.36	267.70
Pusdienas 47%							
712-5	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	120/30	9.19	11.83	26.79	271.63
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	3.89	34.76
838-3	Mannā biezputra ar ķīseli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	60/120	2.08	0.80	17.94	87.38
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.20	14.83	55.02	427.37
Launags 24%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.13	3.40	18.93	122.67
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
199	Dārzenu plate	0.67	100	1.20	0.13	5.50	29.57
				6.64	7.16	31.52	220.36
				32.11	37.69	103.90	915.43
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 166.99 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Piena produkti 248.1 grami			
Augļi un ogas 13.9 grami		Gala un zivs 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: M. Nasiljeva Priņis 26.04.2024g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte1.nedēļa 3-6g bērniem / Pavasara sezona
(8)

03.05.2024

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 34%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.39	11.50	47.87	352.13
Pusdienas 46%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas, Krēj.skābais 25%(*A-07))	0.67	150/4	3.26	3.84	12.16	98.63
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.10	3.86	49.59
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
				17.42	17.88	60.25	477.55
Launags 21%							
35	Karstā tostermaize ar tomātiem un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	20/4/20/15	6.40	9.50	10.77	157.40
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.80	10.30	23.56	217.39
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 85.7 grami		37.61	39.68	131.68	1047.07
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 168.2 grami					
Augļi un ogas 101.67 grami		Gala un zivs 60 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)		Siers, biezpiens 20 grami					
		Piena produkti 310.6 grami					
VIDĒJI:							
KOPĀ:				35.07	38.94	122.34	1001.95
Pievienotais sāls 3.23 grami		Dārzeņi 547.44 grami		140.26	155.74	489.37	4007.81
Pievienotais cukurs 27.1 grami		Kartupeļi 235.5 grami					
Augļi un ogas 340.27 grami		Gala un zivs 150 grami					
		Siers, biezpiens 115 grami					
		Piena produkti 1110.8 grami					

Medicīnā: Il. Naviljova, Ģenerālis 26.04.2024g

Apstiprinu

Jūrmalas Medicīniskās pamatskolas
direktore

Andžela Zubkova

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.
Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 3-6g

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Apstiprinu

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ēdienkarte

**1.ned,B,Bez olām,
 cukura,saldum,citrus,ābol,tomāt,sulām,ma**

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 30%							
606-4	Auzu pārslu biežputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.65	6.27	15.46	137.85
33-1	Graudu maize ar gurķi (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
937-1	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07) NPKS, Iebiezināts piens ar cukuru(*A-07))	1	150	3.40	2.17	9.21	71.58
				9.94	13.18	31.67	288.92
Pusdienas 42%							
320-4	Pavasara-dārzenu zupa (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.94	4.20	7.97	83.76
453-1	Cūkgaļas gulašs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS)	0.67	80	6.61	7.72	3.55	131.15
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
169	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	2.07	2.95	30.63
903-1	Tēja kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.04	15.45	45.46	409.24
Launags 27%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	6.72	154.16
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.70	13.66	23.31	264.59
KOPĀ: 100%				35.68	42.29	100.44	962.75
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 88 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 48.8 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 114.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 232.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicīnā: N. Stančeva Ģeēt 26.04.2014g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.ned,B,Bez olām, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

**1.ned,B,Bez olām,
cukura,saldum,citrus,ābol,tomāt,sulām,ma**

Apstiprinu

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas

direktora

Anžela Zibkova

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.19	3.18	14.19	102.28
84-2	Sviestmaize ar sieru (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	15/4/15	4.62	7.70	7.59	120.62
2108-1	Graužamburkāni	1	80	1.04	0.08	5.76	31.76
				9.85	10.96	27.54	254.66
Pusdienas 45%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.18	5.16	10.05	101.49
441	Vistas gaļas kotlete (b/olas) (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	8.16	10.71	8.47	157.48
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
132	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09),BL)	0.67	50	0.69	2.54	2.92	35.56
957-1	Tēja kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.18	21.07	54.78	472.37
Launags 31%							
835-3	Kellogs (bez cukura)	0.67	30	1.86	0.27	2.13	98.40
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	8.95	5.97	13.43	143.28
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				12.01	6.44	35.56	329.68
KOPĀ: 100%				38.04	38.47	117.88	1056.71
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 179 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Kartupeļi 37.3 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 415.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicēna: D. Daniljeva ģimē 26.04.2023.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.ned,B,Bez olām, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

**1.ned,B,Bez olām,
cukura,saldum,citrus,ābol,tomāt,sulām,ma**

Jūrmalas Mežsaimniecības pamatskolas
direktore
2022. gada 26. aprīlis
Apstiprinu
Andžela Zubkova

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

Trešdiena

<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 36%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.77	5.43	25.65	172.41
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
923	"Skolas" piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	200	6.40	5.00	8.80	105.40
				12.64	14.08	42.06	348.75
Pusdienas 38%							
340-4	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	1.87	3.11	7.45	63.11
412-2	Cūkgaļas strogonovs <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/I(*A-01) NPKS)</i>	0.67	80	6.54	9.50	2.73	143.57
747-3	Pērļu grūbas, vārītas <i>(Pērļu grūbas)</i>	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
153	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	50	0.69	2.04	1.21	26.10
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				12.51	15.52	40.38	372.40
Launags 26%							
1008-13	Graudu maize ar desu, sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07), Desa p/ž 70% gaļas)</i>	0.67	15/4/15/20	9.59	16.08	6.84	213.47
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.99	16.38	16.34	255.78
KOPĀ: 100%				35.14	45.98	98.78	976.93
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 130.9 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Pievienotais cukurs 0 grami		Kartupeļi 25.4 grami		Piena produkti 323.6 grami			
Augļi un ogas 100 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.

Garais pasūtīj. 1.ned,B,Bez olām, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1.ned,B,Bez olām,
cukura,saldum,citrus,ābol,tomāt,sulām,ma

Apstiprinu

Jūrmalas Mežsaimniecības pamatskolas

direktore

Andžela Zubkova

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
	Mannā biezputra ar sviestu (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/4	5.02	5.29	19.40	145.52
91	Rudzu maize ar gurķiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.29	3.45	6.95	66.14
911-5	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.31	8.74	26.35	211.67
Pusdienas 49%							
712-5	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS(*A-07))	0.67	120/30	9.19	11.83	26.79	271.63
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	5.05	2.89	57.77
838-3	Mannā biezputra ar ķīseli (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	60/120	2.08	0.80	12.95	67.42
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
	Tēja kumelīšu (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				13.20	17.83	49.03	430.43
Launags 27%							
327-4	Sviestmaize ar desu (Desa p/ž 70% gaļas, Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	5.13	10.72	6.84	145.47
05	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
199	Dārzeņu plate	0.67	100	1.20	0.13	5.50	29.57
	Tēja piparmētru (bez cukura)	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				7.16	16.53	13.28	233.22
KOPĀ: 100%				26.67	43.10	88.66	875.32
	Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 167.09 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami		
	Augļi un ogas 13.9 grami		Gala un zivs 20 grami		Piena produkti 167.3 grami		
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Medmāsa: N. Vanljevica 26.04.2024.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.ned,B,Bez olām, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

**1.ned,B,Bez olām,
cukura,saldum,citrus,ābol,tomāt,sulām,ma**

Apstiprinu

Jārmalas Mežmalas pamatskolas
direktora

Anžela Zubkovska

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

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 34%							
633-3	Prosas biežputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	150/10	5.66	2.78	30.89	173.47
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.39	11.50	46.37	346.14
Pusdienas 41%							
257-3	Rasoņņiks ar krējumu (Grūbas, Krēj.skābais 25%(*A-07))	0.67	150/4	3.26	3.84	12.16	98.63
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (b/olas) (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01),NPKS)	0.67	60	8.10	6.36	5.53	107.10
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
553-2	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.52	3.33	2.01	40.03
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	0.67	50	1.02	3.10	3.36	47.59
903-2	Tēja kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.48	16.90	47.72	413.59
Launags 24%							
35	Tostermaize ar gurķi un sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	20/4/20/15	6.34	9.48	10.53	155.94
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.54	9.68	30.53	243.95
KOPĀ: 100%				37.41	38.08	124.62	1003.68
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 85.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Kartupeļi 168.2 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 101.67 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 310.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				34.59	41.58	106.08	975.08
KOPĀ:				172.94	207.92	530.38	4875.39
Pievienotais sāls 3.8 grami		Dārzeni 650.69 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 279.7 grami		Siers, biezpiens 135 grami			
Augļi un ogas 430.57 grami		Gala un zivs 230 grami		Piena produkti 1449.6 grami			

Medmaiss: no sanikšanas 26.04.2014g.

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 1.ned,B,Bez olām, ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas
/Pavasara sezona


 Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 Andžela Zubkovska
 2024.gada 26.aprīlis

29.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 86%							
K-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				20.34	21.76	80.68	586.63
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.34	25.76	89.68	682.63
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.85	27.01	85.43	684.61
KOPĀ: 100%				23.85	27.01	85.43	684.61
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.07	23.56	67.14	572.56
KOPĀ: 100%				23.07	23.56	67.14	572.56
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

02.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.14	15.24	4.44	184.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.75	22.88	83.02	611.79
KOPĀ: 100%				18.75	22.88	83.02	611.79
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 86%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
				<i>(Grūbas NPKS (*A01) , Krējums skābs 20%(*A U/))</i>			
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				24.03	25.10	70.61	610.80
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.03	29.10	79.61	706.80
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 63.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.41	25.66	80.98	651.68
KOPĀ:				122.04	128.31	404.88	3258.39
Pievienotais sāls 6.11 grami		Dārzeņi 486.7 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 289 grami		Piena produkti 804 grami			
Augļi un ogas 238 grami		Kartupeļi 485 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Medmāsa: V. Vančeva *Arī* 26.04.2019

Ēdienkarte

1.nedēļa Launags/Pavasara sezona

Andžela Zubkovska
 Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
 direktore
 2024.gada 26.aprīlis

29.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
2001/1	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.00	14.66	49.37	377.97
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50/200	9.60	4.30	48.85	272.30
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.10	4.40	69.85	363.20
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

01.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1017	Kefira pankūkas ar ievārījumu (Kefirs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	130/20	11.95	11.52	68.69	426.89
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.09	0.00	8.30	31.48
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.44	12.32	86.79	506.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

02.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-321	Piena-rīsu zupa (Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A 07))	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-34	Maize ar krēmsieru (Maize klīju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))	1	20/15	2.50	3.92	10.26	86.95
K-1043	Grauzāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				9.08	11.45	39.73	301.33
KOPĀ: 100%				9.08	11.45	39.73	301.33
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem (Maize- tosteru (*A01), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Sviests 82% (*A 07))	1	80	8.45	11.18	17.65	218.56
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-818	Biezpiena sierīņš (Biezpiena sierīņš (*A 07;08))	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				13.35	19.27	37.63	388.92
KOPĀ: 100%				13.35	19.27	37.63	388.92
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 15 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				11.59	12.42	56.67	387.56
KOPĀ:				57.97	62.10	283.37	1937.79
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 34 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 469 grami			
Augļi un ogas 225 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 123 grami			

Medmāsa: V. Masiljeva Cēvī, 26.04.2024g

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.klasei

kompl.pusdienas/Pavasara sezona


 Jūrmalas Mežsāls pamatskolas
 direktore
 Anzela Zubkovska
 2024.gada 26.aprīlis

29.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 88%							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.24	27.07	102.30	731.92
Cits 12%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.24	31.07	111.30	827.92
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.21	29.55	107.47	805.40
KOPĀ: 100%				26.21	29.55	107.47	805.40
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.37	33.43	84.72	754.67
KOPĀ: 100%				28.37	33.43	84.72	754.67
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

02.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.26	29.32	107.24	794.28
KOPĀ: 100%				24.26	29.32	107.24	794.28
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeņi 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 89%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
Cits 11%				31.76	36.60	87.64	817.07
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				6.00	4.00	9.00	96.00
Pievienotais sāls 1.55 grami				37.76	40.60	96.64	913.07
Pievienotais cukurs 1 grami							
Augļi un ogas 3 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
Dārzeņi 71 grami							
Gaļa, zivs 120 grami							
Kartupeļi 275 grami							
Piena produkti 230 grami							
Siers, biezpiens 0 grami							
VIDĒJI:				29.37	32.79	101.47	819.07
KOPĀ:				146.84	163.97	507.37	4095.34
Pievienotais sāls 7.81 grami							
Pievienotais cukurs 13.7 grami							
Augļi un ogas 239.5 grami							
Dārzeņi 651.3 grami							
Gaļa, zivs 345 grami							
Kartupeļi 638 grami							
Piena produkti 836 grami							
Siers, biezpiens 0 grami							

Meduāsa; d. Vanijeva ģeris 26.04.2024.g.

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3