

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.bērniem / Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežnīcas pamatskolas
direktore
20. gada . . .
Andzeļa Zubiņovska

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 32%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.06	2.01	31.00	162.62
06	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.80	9.75	49.45	339.54
Pusdienas 44%							
257-3	Rasolņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.27	3.94	12.18	99.64
712-5	Makaroni ar sieru (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	120/20	7.47	8.28	31.30	245.31
165	Sv. kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.82	2.05	5.39	40.75
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
				12.67	14.42	67.24	467.92
Launags 24%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
33-1	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.42	15.23	18.37	257.94
KOPĀ: 100%				35.89	39.40	135.06	1065.40
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 82.7 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Gala un zivs 0 grami		Piena produkti 327 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Medmāsa: Il. Vaniljeva 2019. gada 11.12.2019.

Ēdienkarte

3.nedēla 3-6g.bērniem / Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
20. gada 11. mēn. 2014. g.

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.54	6.87	19.05	161.24
33	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.89	4.75	7.05	79.88
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.83	12.42	35.90	289.13
Pusdienas 46%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.85	7.93	4.60	139.10
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
141	Ķīnas kāpostu -paprikas salāti	0.67	50	0.50	2.00	1.56	26.20
845	Rīsi ar putukrēj. /dzērveņu sīrupa ķīseļi (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	50/150	1.14	11.04	15.82	167.15
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.00	22.43	52.97	496.14
Launags 27%							
1010-2	Ķirbju pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	120/10	5.24	7.98	24.21	190.55
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				11.24	11.98	33.21	286.55
KOPĀ: 100%				33.07	46.83	122.08	1071.82
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 177.3 grami					
Pievienotais cukurs 8.3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 385.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: V. Vančijeva 2014. gada 11.12.2014g.

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.bērniem / Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mērsiņu pamatskolas
direktore
2024.gada 11.12.
Andžela Zubkovska

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 (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
626-4	Prosas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.14	6.15	29.89	202.19
05	Kliju maize ar sviestu, gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/15	1.86	3.75	9.84	83.04
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.00	9.90	42.72	297.22
Pusdienas 44%							
347-3	Vistas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	0.67	150	4.12	4.07	6.54	80.54
433-1	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.40	8.18	22.64	218.30
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	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.18	12.50	49.45	391.76
Launags 24%							
824-1	Biezpiena saldā masa (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	8.93	4.85	6.46	114.53
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.94	0.08	5.09	26.51
				11.16	8.61	19.14	210.69
KOPĀ: 100%				34.34	31.01	111.31	899.67
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 245.1 grami		Siers, biezpiens 60 grami		Piens produkti 117.1 grami	
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 26.1 grami					
Augļi un ogas 0 grami		Gala un zivs 58.7 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: N. Naviljeva Ģenerālis 11.12.2024g

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.bērniem / Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

Apstiprinu:

Jūrmalas Mēģmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2024.gada 11.12.

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

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 32%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.32	5.13	26.45	171.05
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/15	1.85	4.73	6.87	78.79
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.17	13.86	42.32	345.84
Pusdienas 39%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
403	Cīsiņi vārīti (70% gaļas)	0.67	60	8.55	7.01	0.97	101.40
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
160-1	Sautēti skābi kāposti	1	50	1.11	2.50	3.21	39.81
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				16.46	14.07	55.21	420.97
Launags 29%							
36	Karstmaize ar sieru (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.06	8.12	10.01	136.12
2004-1	Cepumi piparkūkas (Cepumi piparkūkas(*A-01,03))	0.67	30	1.98	3.33	22.77	129.00
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				7.84	11.75	43.87	315.41
KOPĀ: 100%				36.47	39.68	141.40	1082.22
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 99.9 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Kartupeļi 183.1 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 308.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

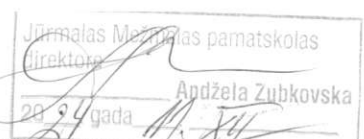
Medmāsa: N. Nantjeva

Jūrmala 11.12.2024g

Ēdienkarte

3.nedēļa 3-6g.bērniem / Ziemas sezona
(sk.progr.) (8)

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 24%							
370-1	Piena zupa ar miežu putrainiem (Sviests 82% (*A-07), NPKS, Piens 2%(*A-07), NPKS, Putraini miežu(*A-01) NPKS)	0.67	180	4.66	4.55	14.58	117.87
27	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Holandes 45%(*A-07))	0.67	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
				9.73	13.29	21.06	245.54
Pusdienas 46%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.41	3.83	10.04	88.88
514-1	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)	0.67	60	9.04	7.34	5.59	120.45
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)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
100	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	50	0.57	2.55	2.19	35.21
903-2	Stirupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.17	16.38	63.13	470.99
Launags 30%							
335-5	Kellogs ar pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30/150	6.66	3.18	30.96	179.28
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.80	7.72	50.21	308.20
KOPĀ: 100%				35.70	37.39	134.40	1024.73
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 112.1 grami					
Pievienotais cukurs 0.9 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 60 grami		Piena produkti 260.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				35.09	38.86	128.85	1028.77
KOPĀ:				175.47	194.31	644.25	5143.84
Pievienotais sāls 5 grami		Dārzeņi 717.1 grami					
Pievienotais cukurs 27.9 grami		Kartupeļi 276.4 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 402 grami		Gaļa un zivs 218.7 grami		Piena produkti 1398.7 grami			

Medvēsā: V. Vanijeva ģener. 11.11.2024g.

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324/5	Rasoņņiks ar gaļu/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	7.89	16.04	162.41
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				28.00	25.41	92.76	711.89
KOPĀ: 100%				28.00	25.41	92.76	711.89
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 22.4 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.88	25.66	72.83	579.57
KOPĀ: 100%				16.88	25.66	72.83	579.57
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.01	28.06	85.86	697.44
KOPĀ: 100%				26.01	28.06	85.86	697.44
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (<i>Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.80	21.95	86.33	652.27
KOPĀ: 100%				25.80	21.95	86.33	652.27
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.32	22.62	95.34	684.50

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		23.32	22.62	95.34	684.50
Pievienotais sāls 1.15 grami	Dārzeni 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 70 grami	Piena produkti 28 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

VIDĒJI:			24	24.74	86.62	665.13
KOPĀ:			120.01	123.70	433.12	3325.67
Pievienotais sāls 5.1 grami	Dārzeni 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 263.4 grami	Piena produkti 704 grami				
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 335 grami	Siers, biezpiens 30 grami				

Mednīsa: U. VanĶjeva Jūlijs 11.12.2019.

Ēdienkarte

3.nedēļa Launags/ ZIEMA


 Jūrmalas Mārijas pamatskolas
 direktore
 Andžela Zubkovska
 2019. gada

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1030	Omlete (Olas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-24	Graudu maize ar tomātiem (Maize graudu NPKS (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.92	14.08	16.41	236.33
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1018	Biezās ķirbju pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	10.42	14.76	52.27	384.04
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.33	14.96	65.36	441.88
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 33 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.73	7.26	14.69	159.33
2001/1	Cepumi-piparkūkas (Cepumi-Piparkūkas(*A 01; 03;))	1	30	1.98	3.33	22.77	129.00
K-949	Tēja Karkadē (bez cukura)	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.72	10.59	37.46	288.41
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa Launags/ ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

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>
Launags 100%							
K-18	Tostera karstmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	8.32	10.85	17.18	213.70
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				9.19	11.15	31.92	277.20
KOPĀ: 100%				9.19	11.15	31.92	277.20
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

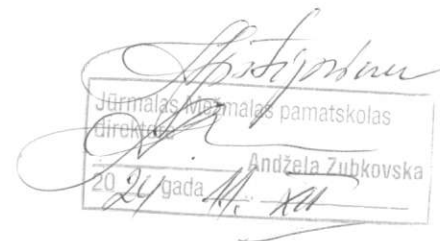
PIEKTDIENA

<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>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.21	10.82	42.16	309.55
KOPĀ:				51.04	54.12	210.78	1547.76
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 53 grami					
Pievienotais cukurs 26 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 295 grami			
Augļi un ogas 305 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 65 grami			

Meduāsa: U. Vanģeva Jēciņi 11.12.2019.

Ēdienkarte

3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

**PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.63	33.43	105.27	857.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.54	29.88	94.29	719.70
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				32.69	34.93	112.79	893.20
KOPĀ: 100%				32.69	34.93	112.79	893.20
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01)</i>)	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.54	29.29	99.49	803.50
KOPĀ: 100%				33.54	29.29	99.49	803.50
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 160 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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>
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01)</i>)	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.63	27.40	121.17	845.54

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

