

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

Jūrmalas Mežmalas pamatskolas
direktora
Andžela Zubkovska
2024. gada 06. 12.

3 x nedēļā nodrošinām LAD prog. "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 33%							
602-3	Asorti biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.40	5.82	23.67	170.30
76	Sviestmaize ar gurķi (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.44	3.70	8.11	72.44
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.84	13.52	40.78	338.74
Pusdienas 41%							
349-2	Zemnieku zupa ar krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.60	4.62	8.97	94.58
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	150	8.82	6.92	32.63	250.58
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.55	3.29	36.91
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.54	14.26	52.08	419.34
Launags 25%							
1015-1	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	75	7.08	9.37	1.12	120.89
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
913-2	Kaņķadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.22	14.89	20.39	257.57
KOPĀ: 100%				36.60	42.67	113.25	1015.65
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 110.9 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Kartupeļi 44.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 111.7 grami		Gala un zivs 38 grami		Piena produkti 320.5 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: V. Vasiljeva Ģeņģis 6.12.2024g

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

Jūrmalas Mēdzālas pamatskolas
direktore
Andžela Zuhkovska
2024.gada 06.12.14

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 28%							
618-4	Mannas biezputra ar sviestu (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	5.02	5.29	20.60	150.31
96/1	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)	0.67	15/20	2.83	5.98	7.17	95.15
940-1	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	1.50	5.99
2112-2	Auglis(mandarīns)	0.67	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				8.65	11.57	37.37	289.75
Pusdienas 52%							
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-6	Griķi ,vārti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
163	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	0.67	50	0.88	2.51	2.15	34.70
851-6	Vaniļas krēms (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	60	1.20	16.73	7.42	185.04
898-1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.03	7.46	30.06
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.08	29.35	51.13	550.86
Launags 20%							
711-2	Makaroni ar dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	100	2.91	2.25	26.30	148.13
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
04	Kliju maize (Maize,kliju (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.72	0.46	9.42	51.20
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				5.18	2.81	37.62	210.04
KOPĀ: 100%				27.91	43.73	126.12	1050.65
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gaļa un zivs 40 grami		Piena produkti 143.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: U. Uvarlejeva. 2024. gada 6.12.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

Jūrmalas Mūžības pamatskolas

Direktore

Andžeta Zurbkovska

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

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>
Brokastis 27%							
630-5	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.80	4.55	27.08	168.64
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	15/4/10	3.96	7.40	6.48	110.67
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.76	11.95	36.55	291.30
Pusdienas 40%							
361-3	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem, (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	6.69	5.73	13.92	152.18
738-2	Ziemas dārzeņu ragu ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	180/15	4.32	5.41	21.26	151.89
124	Gurķi, marinēti	0.67	50	0.25	0.00	1.50	7.00
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.77	12.09	64.85	441.29
Launags 33%							
1000-3	Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu (Milti kviešu a/1(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	120/20	7.19	10.69	35.66	268.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				13.19	14.69	44.66	364.30
KOPĀ: 100%				34.72	38.73	146.06	1096.89
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 198.7 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 170.6 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
Augļi un ogas 141.8 grami		Gala un zivs 29.9 grami		Piena produkti 369.3 grami			
*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medmāsa: U. Ušakovičeva Ģeņis 6.12.2024g.

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6g. bērniem / Ziemas sezona
/6 dienas / (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.

Jūrmalas Mēzmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zūbkovska

Ceturtdien

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.77	5.43	27.15	178.40
08	Baltmaize ar ievārijumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
923	"Skolas" piens (Piens skolas(*A-07))	0.67	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.07	9.83	50.51	341.70
Pusdienas 46%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.60	4.62	11.54	99.67
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	80	6.57	8.57	4.76	117.46
747-3	Pērļu grūbas, vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	90	2.30	0.72	22.63	106.21
137	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	0.67	50	0.56	2.05	2.24	29.93
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
				13.14	16.11	59.54	435.49
Launags 19%							
819-2	Biezpiena masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/25	9.27	7.38	7.93	144.52
66-1/	Sausmaizīte (Sausmaizīte *A-01))	0.67	10	1.28	0.04	7.64	36.00
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				10.56	7.42	15.57	180.55
KOPĀ: 100%				35.77	33.36	125.62	957.74
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 114.5 gramī					
Pievienotais cukurs 7.7 gramī		Kartupeļi 37.3 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 20 gramī		Gala un zivs 40 gramī		Piena produkti 339.6 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Mecināsa: Il. Kariņģevs Jēru 6.12.2024g

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

Jūrmalas Mēģināšanas pamatskolas

Arhivā

Andžela Zubkovska

2024. gada

16.

XII

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektiena

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	4.20	4.41	16.40	122.20
28-6	Graudu maize ar medu (Maize graudu (*A*-01), NPKS, Medus dabīgs)	0.67	15/10	1.79	1.44	14.75	78.35
2108.2	Graužamburkāni	1	40	0.52	0.04	2.88	15.88
				6.51	5.89	34.03	216.43
Pusdienas 49%							
D319/2	Veģetārā soļanka	0.67	150	1.10	1.94	6.89	49.94
510-1	Zivju kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	60	12.50	6.26	8.22	140.46
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07) NPKS)	0.67	30	0.79	2.39	2.49	34.61
159	Sarkano galviņkāpostu salāti	0.67	50	0.51	2.51	3.71	37.84
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
				18.48	13.37	57.94	431.70
Launags 27%							
1102	Karstmaize ar siera-burkānu masu (Maize tosteru (*A-01) NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07), Majonēze 76% (*A-03,07,10))	0.67	25/20/5	6.72	10.19	12.98	174.78
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.12	10.99	25.77	234.77
KOPĀ: 100%				32.11	30.25	117.74	882.90
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 123.4 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Kartupeļi 152.2 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 102.5 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 120.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Medicīniskā: U. Uvarjeva. Ģeizis 6.12.2024g.

Ēdienkarte

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

Apstiprinu:

Jūrmalas Mēģaļas pamatskolas
Direktore
Andžela Zubkovska
2016.10.11

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

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Sestdiena

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%							
601-2	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	150/4	6.06	5.89	25.80	170.00
1123	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	20/4/20	1.90	3.76	9.97	83.74
936-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.96	9.65	38.76	265.73
Pusdienas 47%							
336-1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	150/5/4	2.75	3.59	12.16	93.77
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	150	9.44	7.24	34.39	276.13
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
903-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.08	15.66	68.12	515.82
Launags 28%							
29	Graudu maize ar sviestu un desu (70%) (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	20/4/20	5.11	7.51	8.93	125.52
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
932-1	Tēja augļu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.55	11.62	42.36	306.11
KOPĀ: 100%				30.59	36.93	149.24	1087.66
Pievienotais sāls 1.17 grami		Dārzeņi 112 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 116 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.95	37.61	129.67	1015.25
KOPĀ:				197.70	225.67	778.03	6091.49
Pievienotais sāls 5.67 grami		Dārzeņi 790.5 grami					
Pievienotais cukurs 43.8 grami		Kartupeļi 464.9 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 576 grami		Gala un zivs 262.9 grami		Piena produkti 1409.3 grami			

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Asorti biezputra ar sviestu	150/4	5.4	5.8	23.7	170	P5 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2 Sviestmaize ar gurķi	15/4/20	1.4	3.7	8.1	72	L1 Olu kultenis	75	7.1	9.4	1.1	121
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77
P1 Zemnieku zupa ar krējumu	150/4	3.6	4.6	9.0	95	L3 Karkadē dzēriens	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Plovs ar cūkgaļu	150	8.8	6.9	32.6	251	L4 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P3 Dārzenų salāti ar ķiplokiem	50	0.9	2.6	3.3	37						
P4 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4						
Kopā: Brokastis(B)	E33%	12.8	13.5	40.8	339						
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	14.5	14.3	52.1	419						
Kopā: Launags(L)	E25%	9.2	14.9	20.4	258						
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeņi 110.9 grami										
Pievienotais cukurs 4.2 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 111.7 grami	Gala un zivs 38 grami					Piena produkti 320.5 grami					
						KOPĀ:	36.6	42.7	113.2	1016	

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannas biezputra ar sviestu	150/4	5.0	5.3	20.6	150	P4 Vanīļas krēms	60	1.2	16.7	7.4	185
B2 Graudu maize ar krēmsieru	15/20	2.8	6.0	7.2	95	P5 Dzērveņu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	7.5	30
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	1.5	6	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B4 Auglis(mandarīns)	100	0.8	0.3	8.1	38	L1 Makaroni ar dārzeniņiem	100	2.9	2.2	26.3	148
P1 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L2 Tomāti ,svaigi	50	0.6	0.1	1.9	11
P2 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Kliju maize	20	1.7	0.5	9.4	51
P3 Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.9	2.5	2.2	35	L4 Tēja liepziedu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
Kopā: Brokastis(B)	E28%	8.6	11.6	37.4	290						
Kopā: Pusdienas(P)	E52%	14.1	29.4	51.1	551						
Kopā: Launags(L)	E20%	5.2	2.8	37.6	210						
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 131 grami										
Pievienotais cukurs 9.7 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 143.4 grami					
						KOPĀ:	27.9	43.7	126.1	1051	

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar sviestu	150/4	4.8	4.6	27.1	169	P5 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
B2 Graudu maize ar sieru	15/4/10	4.0	7.4	6.5	111	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L1 Biezās pankūkas ar āboliem, krējumu	120/20	7.2	10.7	35.7	268
P1 Maltās gaļas zupa ar dārzeniņiem, krējumu	150/4	6.7	5.7	13.9	152	L2 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96
P2 Ziemas dārzenų ragu ar krējumu	180/15	4.3	5.4	21.3	152						
P3 Gurķi, marinēti	50	0.2	0.0	1.5	7						
P4 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	8.8	12.0	36.6	291						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	12.8	12.1	64.8	441						
Kopā: Launags(L)	E33%	13.2	14.7	44.7	364						
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 198.7 grami										
Pievienotais cukurs 9 grami	Kartupeļi 170.6 grami					Siers, biezpiens 10 grami					
Augļi un ogas 141.8 grami	Gala un zivs 29.9 grami					Piena produkti 369.3 grami					
						KOPĀ:	34.7	38.7	146.1	1097	

Ceturtdien

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar sviestu	150/4	4.8	5.4	27.2	178	P5 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B2 Baltmaize ar ievārījumu	15/10	1.3	0.4	14.4	67	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 "Skolas" piens	200	6.0	4.0	9.0	96	L1 Biezpiena masa ar zemeņu mērci	80/25	9.3	7.4	7.9	145
P1 Biēšu zupa ar krējumu	150/4	2.6	4.6	11.5	100	L2 Sausmaizīte	10	1.3	0.0	7.6	36
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	8.6	4.8	117	L3 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P3 Pērļu grūbas,vārītas	90	2.3	0.7	22.6	106						
P4 Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti ar eļļu	50	0.6	2.0	2.2	30						
Kopā: Brokastis(B)	E36%	12.1	9.8	50.5	342						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	13.1	16.1	59.5	435						
Kopā: Launags(L)	E19%	10.6	7.4	15.6	181						
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 114.5 grami										
Pievienotais cukurs 7.7 grami	Kartupeļi 37.3 grami					Siers, biezpiens 60 grami					
Augļi un ogas 20 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 339.6 grami					
						KOPĀ:	35.8	33.4	125.6	958	

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	4.4	16.4	122	P5 Sarkano galviņkāpostu salāti	50	0.5	2.5	3.7	38
B2 Graudu maize ar medu	15/10	1.8	1.4	14.8	78	P6 Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.0	49
B3 Grauzamburkāni	40	0.5	0.0	2.9	16	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Veģetārā solanka	150	1.1	1.9	6.9	50	L1 Karstmaize ar siera-burkānu masu	25/20/5	6.7	10.2	13.0	175
P2 Zivju kotlete	60	12.5	6.3	8.2	140	L2 Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 "Skolas"auglis	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Piena mērce	30	0.8	2.4	2.5	35						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	6.5	5.9	34.0	216						
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	18.5	13.4	57.9	432						
Kopā: Launags(L)	E27%	7.1	11.0	25.8	235						
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 123.4 grami										
Pievienotais cukurs 5.7 grami	Kartupeļi 152.2 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Augļi un ogas 102.5 grami	Gala un zivs 55 grami					Piena produkti 120.5 grami					
						KOPĀ:	32.1	30.2	117.7	883	

Sestdiena

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Sestdiena

Ēdiena nosaukums		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums						
B1	4graudu biezputra ar sviestu	150/4	6.1	5.9	25.8	170	P5	Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B2	Kliju maize ar sviestu, gurķiem	20/4/20	1.9	3.8	10.0	84	L1	Graudu maize ar sviestu un desu (70%)	20/4/20	5.1	7.5	8.9	126
B3	Tēja liepziedu	150	0.0	0.0	3.0	12	L2	Cepumi	30	2.0	3.8	20.9	126
P1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/5/4	2.8	3.6	12.2	94	L3	Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	9.4	7.2	34.4	276	L4	Auglis(bumbieris)	100	0.4	0.3	9.5	42
P3	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu	50	1.8	4.7	3.0	63							
P4	Sīrupa dzēriens	150	0.0	0.0	12.2	49							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	8.0	9.6	38.8	266							
	Kopā: Pusdienas(P)	E47%	15.1	15.7	68.1	516							
	Kopā: Launags(L)	E28%	7.6	11.6	42.4	306							
	Pievienotais sāls 1.17 grami												
	Pievienotais cukurs 7.5 grami												
	Augļi un ogas 100 grami												
	Pievienotais sāls 5.67 grami												
	Pievienotais cukurs 43.8 grami												
	Augļi un ogas 576 grami												
	Dārzeņi 112 grami												
	Kartupeļi 60 grami												
	Gaļa un zivs 60 grami												
	Dārzeņi 790.5 grami												
	Kartupeļi 464.9 grami												
	Gaļa un zivs 262.9 grami												
	Siers, biezpiens 0 grami												
	Piena produkti 116 grami												
	Siers, biezpiens 110 grami												
	Piena produkti 1409.3 grami												
KOPĀ:										30.6	36.9	149.2	1088

Meduāra V. Vanģeļev Ģeņi 6.12.2024

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

ĒDIENKARTE 2.nedēļa 3-6g. bērniem / Ziemas sez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

03.12.2024 09:00:35

Lapa Nr. 2 no 2

Ēdienkarte

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

Jūrmalas Mēzmalas pamatskolas
direktore
Andžela Zubkovska
2022. gada 06. 11.

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-354/1	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				23.00	25.84	83.27	660.27
KOPĀ: 100%				23.00	25.84	83.27	660.27
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 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-413	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.77	10.01	3.66	136.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.75	28.67	71.07	598.69
KOPĀ: 100%				16.75	28.67	71.07	598.69
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 100 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-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80

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

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.42	23.50	60.00	537.04

KOPĀ: 100%		20.42	23.50	60.00	537.04
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeņi 221.5 grami	20.42	23.50	60.00	537.04
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 30 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 207 grami			Piena produkti 225 grami	
				Siers, biezpiens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.17	23.10	90.88	639.96
KOPĀ: 100%				16.17	23.10	90.88	639.96
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeņi 126.8 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 47 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 50 grami			Piena produkti 13 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	14.22	10.24	0.57	151.32
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.08	23.47	61.68	570.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		27.08	23.47	61.68	570.56
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 85 grami	Piena produkti 233 grami				
Augļi un ogas 114 grami	Kartupeļi 200 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			20.68	24.92	73.38	601.3
KOPĀ:			103.42	124.58	366.90	3006.52
Pievienotais sāls 6.6 grami	Dārzeni 586 grami	Piena produkti 721 grami				
Pievienotais cukurs 9 grami	Gaļa, zivs 249 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
Augļi un ogas 336 grami	Kartupeļi 517 grami					

Meduāsa: U. Naskijeva Ķemurī 6.12.2024g.

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1022	Vārīta ola/krējuma mērce (Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-36	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu NPKS (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.01	16.44	22.73	283.22
KOPĀ: 100%				11.01	16.44	22.73	283.22
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 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-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-36	Kliju maize ar sviestu (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				15.69	15.45	55.20	423.32
KOPĀ: 100%				15.69	15.45	55.20	423.32
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1067	Biezās ābolu 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	9.38	16.16	47.02	371.17
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				15.38	20.16	56.02	467.17
KOPĀ: 100%				15.38	20.16	56.02	467.17
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 268 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

<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-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
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-961	Tēja zāļu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.54	10.93	39.78	308.31
KOPĀ: 100%				11.54	10.93	39.78	308.31
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-18	Tostera karstmaize ar sieru (Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))	1	60	9.65	12.27	17.18	231.85
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.22	12.37	44.82	347.95
KOPĀ: 100%				11.22	12.37	44.82	347.95
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 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				12.97	15.07	43.71	365.99
KOPĀ:				64.84	75.35	218.55	1829.97
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeņi 5 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 330 grami			
Augļi un ogas 277 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 105 grami			

Medmāsa: N. Nariņeva Ķemeri 6.12.2024g.

Ēdienkarte

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

**PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maīze (Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.51	34.06	109.41	864.82
KOPĀ: 100%				29.51	34.06	109.41	864.82
Pievienotais sāls 2.1 gram		Dārzeni 142.8 gram					
Pievienotais cukurs 1.5 gram		Gaļa, zivs 65 gram		Piena produkti 210 gram			
Augļi un ogas 14 gram		Kartupeļi 80 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

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	9.72	12.55	4.73	171.43
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-833	Vaniļas krēms (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1	Rudzu maīze (Maīze rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.63	33.32	107.40	810.94
KOPĀ: 100%				24.63	33.32	107.40	810.94
Pievienotais sāls 1 gram		Dārzeni 98.25 gram					
Pievienotais cukurs 5.25 gram		Gaļa, zivs 50 gram		Piena produkti 46 gram			
Augļi un ogas 100 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-730/2	Ziemas dārzeni ragū/	1	270	5.86	8.22	31.21	223.77
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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
				25.22	30.94	80.40	706.50

KOPĀ: 100%		25.22	30.94	80.40	706.50
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 277.5 grami				
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 37.5 grami			Piena produkti 240 grami	
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 265 grami			Siers, biezpiens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)					

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.72	29.79	118.88	835.03
KOPĀ: 100%				21.72	29.79	118.88	835.03
Pievienotais sāls 1.9 grami	Dārzeni 150 grami						
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami			Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 63 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				35.39	30.99	90.10	786.27

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		35.39	30.99	90.10	786.27
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 80.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 250 grami				
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 267.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Stīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

VIDĒJI:			27.29	31.82	101.24	800.71
KOPĀ:			136.47	159.10	506.19	4003.56
Pievienotais sāls 8.6 grami	Dārzeni 749.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami	Gaļa, zivs 322.5 grami	Piena produkti 766 grami				
Augļi un ogas 339 grami	Kartupeļi 675.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Medmāsa: V. Vanšlyne Jūnijs B.H. 2024g