

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Ādažu vsk.PII (8)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 27%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2.5% (*A-U/), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.83	6.72	16.09	144.76
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2008	Prjaņiki (Prjaņiki(*A-01,03,07))	0.67	36	2.16	1.12	26.89	126.36
				6.99	7.84	45.97	283.11
Pusdienas 46%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu (*A-01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.51	3.44	11.59	89.25
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-1	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	90	2.34	0.95	24.48	126.67
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
149	Marinēttas bietes	1	30	0.50	0.03	5.99	26.27
903-2	Ogu sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2/1	Rudzu maize, plaucētā, Flora (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.65	14.84	66.67	490.87
Launags 27%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.73	2.69	18.21	113.47
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-U/), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.08	7.76	9.45	131.92
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.21	11.25	37.46	293.39
KOPĀ: 100%				29.85	33.93	150.10	1067.37
Pievienotais sāls 1.18 grami		Dārzeņi 122.4 grami					
Pievienotais cukurs 8.6 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 100.2 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 252.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Ādažu vsk.PII (8)

Otrdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 20%							
1015-1	Olu kultenis <i>(Piens 2.5% (*A-07), Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	75	5.83	10.32	1.49	125.06
27	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/25	1.93	4.74	7.13	80.20
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				7.76	15.06	11.61	217.24
Pusdienas 54%							
257-3	Rasolņiks ar krējumu <i>(Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
410	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	12.24	17.56	10.63	251.75
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzenu mērce <i>(Piens 2.5% (*A-07), Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	30	0.84	1.67	2.27	27.44
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu 30	1	30	0.60	1.52	2.63	28.04
175-6	Tomāti ar dillēm	1	30	0.34	0.06	1.16	6.57
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1	150	0.09	0.01	0.29	1.61
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				22.88	26.42	60.13	580.43
Launags 26%							
835-3	Kellogs ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	30/150	6.96	3.93	30.51	184.83
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				8.16	4.13	50.51	272.83
KOPĀ: 100%				38.80	45.61	122.25	1070.50
Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 115.7 grami							
Pievienotais cukurs 3.1 grami Kartupeļi 44.8 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 109.75 grami Gala un zivs 52 grami Piena produkti 202.8 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Ādažu vsk.PII (8)

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 28%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2.5% (*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/20	5.30	2.52	22.74	134.67
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.41	9.90	36.43	281.84
Pusdienas 36%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.11	5.31	11.23	107.26
444-2	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	80	6.61	10.68	4.70	136.27
743	Vārīti kus-kus putraimi <i>(Kus-kuss (*A-01))</i>	1	80	1.22	0.06	7.36	35.84
194-1	Vitamīnu salāti ar eļļu	1	30	0.40	1.54	1.91	22.10
113-1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.51	1.53	1.73	23.71
958-1	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2/1	Rudzu maize, plaucētā, Flora <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.05	19.29	34.12	362.47
Launags 35%							
1037-1	Kabaču pankūkas ar krējumu <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/10	8.84	13.21	38.40	311.32
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2108.2	Burkāni (ripiņās)	0.67	100	1.04	0.08	5.76	31.76
				9.88	13.29	47.15	355.07
KOPĀ: 100%							
				34.34	42.48	117.70	999.38
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 244.7 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 37.3 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 26.65 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 330.4 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Ādažu vsk.PII (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
326-1	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	5.45	4.23	20.40	141.22
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.58	9.75	36.68	265.89
Pusdienas 52%							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	180	9.14	8.16	38.40	266.82
175	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.21	1.81	0.90	20.68
878	"Abavas sniegs" (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	70	1.93	12.03	8.75	151.08
898-1	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	21.78	88.28
958-1	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	150	0.09	0.02	0.79	3.69
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.81	22.23	78.16	570.57
Launags 23%							
823-7	Biezpiena sacepums ar ievārīj. (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	100/15	14.00	7.06	20.60	216.02
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				14.70	7.26	29.40	255.82
KOPĀ: 100%				35.09	39.24	144.24	1092.28
Pievienotais sāls 1.33 grami		Dārzeņi 91.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.98 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 87.3 grami			
Augļi un ogas 209.75 grami		Gala un zivs 30 grami		Piena produkti 172.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem /
Rudens sezona Ādažu vsk.PII (8)

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>
Brokastis 39%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	5.01	5.47	37.08	219.11
051	Kliju maize ar krēmsieru, tomātu <i>(Maize, kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	20/15/20	2.78	3.90	10.72	91.63
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (*A-01), Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	3.15	2.29	10.04	73.16
				10.94	11.66	57.84	383.90
Pusdienas 38%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/4	3.43	4.03	8.75	85.90
501	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	60	8.02	7.63	4.28	113.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	30	0.82	1.18	2.44	23.57
169-1	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	1.64	2.01	22.84
109-1	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	1	30	0.52	1.52	2.34	25.16
957	Dzeramais ūdens ar citronu	1		0.09	0.01	0.29	1.61
38-2/1	Rudzu maize, plaucētā, Flora <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				16.65	16.23	42.64	381.27
Launags 23%							
1131-22	Formas maize ar biezpienu/zaļumiem <i>(Maize Veidņu(*A-01), Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	100	7.82	3.73	27.59	185.76
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	50	0.41	2.56	1.29	29.58
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.23	6.29	31.87	227.33
KOPĀ: 100%				35.82	34.18	132.35	992.50
Pievienotais sāls 1.9 grami Dārzeņi 167.55 grami Pievienotais cukurs 9.3 grami Kartupeļi 159.4 grami Siers, biezpiens 40 grami Augļi un ogas 10.05 grami Gala un zivs 55 grami Piena produkti 222.6 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				34.78	39.09	133.33	1044.41
KOPĀ:				173.90	195.44	666.64	5222.03
Pievienotais sāls 6.91 grami Dārzeņi 741.55 grami Pievienotais cukurs 40.98 grami Kartupeļi 301.2 grami Siers, biezpiens 142.3 grami Augļi un ogas 456.4 grami Gala un zivs 217 grami Piena produkti 1180.6 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.