

Ēdienkarte

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

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Piens 2.5% (*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/15	5.24	2.46	30.73	165.94
05-1	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
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.78	9.95	46.78	325.91
Pusdienas 42%							
342-1	Vistas buljons ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS)	1	150	3.99	4.30	5.97	79.15
428-2	Plovš ar cūkgaļu	1	150	10.30	10.72	32.63	270.89
175-5	Tomāti ar dillēm	1	50	0.57	0.10	1.93	10.95
967	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	1	150	0.05	0.00	0.37	1.68
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				16.01	15.27	47.26	396.05
Launags 23%							
96-1	Graudu maize ar krēmsieru (Krēmsiers, Maize graudu (*A-01; 11), NPKS)	0.67	20/15	2.55	4.84	6.99	83.10
120-2	Burkānu salāti ar sēkliņām ar krējumu (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	50	1.76	5.18	2.96	67.14
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
				4.71	10.82	22.74	210.23
KOPĀ: 100%				32.50	36.04	116.78	932.19
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 116 grami Siers, biezpiens 15 grami Pievienotais cukurs 4.5 grami Kartupeļi 0 grami Piena produkti 253.6 grami Augļi un ogas 109.75 grami Gala un zivs 58 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

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	4.37	3.63	15.42	111.59
2002-2	Cepumi (Cepumi(*A-01,03,05,06,07,08,11))	0.67	35	2.38	4.45	24.43	147.35
2106-2	Auglis (banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.95	8.28	59.85	346.94
Pusdienas 44%							
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.84	9.18	4.57	150.21
704-2	Griķi ,vārtīti	1	90	4.41	1.31	24.68	130.58
136	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.49	2.01	1.47	25.93
898-2	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	150/20	0.56	7.86	9.18	109.67
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.66	0.22	9.56	50.18
				13.96	20.58	49.46	466.57
Launags 23%							
856	Biezpiena masa ar ogu mērci (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80/20	7.99	9.73	8.72	162.14
05-1	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
940-2	Tēja piparmētru (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				9.73	13.47	18.17	243.06
KOPĀ: 100%				31.64	42.33	127.48	1056.57
Pievienotais sāls 0.55 grami Dārzeņi 77.7 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 50 grami							
Augļi un ogas 114 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 149.5 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

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

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 35%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.95	5.88	26.88	181.72
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (*A-01; 11), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.46	5.22	9.15	95.14
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.21	14.85	42.63	355.91
Pusdienas 45%							
329-4	Pupiņu zupa ar krējumu (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	2.93	3.08	16.32	110.28
471-1	Rudens dārzeņu un gaļas sautējums, (Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/10	9.17	11.52	17.48	235.70
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	50	0.41	2.56	1.29	29.58
903-2	Rāmkalnu 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
				13.62	17.31	53.46	457.78
Launags 20%							
712-3	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	100/15	5.51	6.00	23.29	186.55
175	Tomāti ,svaigi	0.67	50	0.55	0.10	1.90	10.70
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.06	6.10	28.18	209.24
KOPĀ: 100%				31.89	38.26	124.27	1022.93
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 210.4 gramī					
Pievienotais cukurs 4.5 gramī		Kartupeļi 144.6 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Gaļa un zivs 40 gramī		Piena produkti 262.6 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

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

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
625-4	Prosas-ķirbju biezputra ar kanēli (Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/4	4.00	5.18	21.53	150.40
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
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.74	8.92	33.97	243.31
Pusdienas 45%							
336-1	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu (*A-01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	150/5/4	2.74	3.79	12.14	95.46
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.70	12.93	10.63	231.11
706-3	Kartupeļi, vārīti	1	120	2.48	0.12	18.35	87.05
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
122	Dārzeņu salāti ar ķiplokiem	0.67	50	0.92	2.05	3.29	32.41
966	Dzērmais ūdens ar cidonijām	1	100	0.09	0.07	1.18	5.77
48-3	Saldskābmaize, Flora (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				18.62	20.17	55.63	511.01
Launags 34%							
1000-2	Biezās pankūkas ar āboliem,krējums (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2.5% (*A-07), Oļas(*A-03) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/15	9.03	15.57	40.77	339.97
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.43	16.37	50.57	387.98
KOPĀ: 100%				33.79	45.46	140.17	1142.30
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeni 135.6 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 184 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 170.7 grami Gala un zivs 52 grami Piena produkti 141.9 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

3.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 37%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2.5% (*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	6.20	6.33	27.56	181.28
08	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/15	1.94	0.60	21.42	100.41
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.94	10.68	55.58	360.74
Pusdienas 39%							
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	50	7.42	5.58	4.21	92.41
741	Kartupeļi ar biezpienu un krējumu <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	0.67	120/40	7.21	2.28	18.58	131.16
153	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
802-1	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07))</i>	1	80/100	3.96	2.32	16.20	101.76
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.39	12.37	46.60	385.03
Launags 24%							
53	Saldskābmaize ar desu (70% gaļas) <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	20/4/15	3.33	5.17	10.32	103.02
199-2	Dārzenu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.77	7.10	0.80	70.16
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.28	12.64	26.02	240.94
KOPĀ: 100%				38.61	35.69	128.20	986.71
Pievienotais sāls 0.6 grami Dārzeņi 114.7 grami Pievienotais cukurs 9.7 grami Kartupeļi 120 grami Siers, biezpiens 32 grami Augļi un ogas 132 grami Gala un zivs 65 grami Piena produkti 394 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				33.69	39.56	127.38	1028.14
KOPĀ:				168.43	197.78	636.90	5140.70
Pievienotais sāls 5.05 grami Dārzeņi 654.4 grami Pievienotais cukurs 38.7 grami Kartupeļi 448.6 grami Siers, biezpiens 112 grami Augļi un ogas 526.45 grami Gala un zivs 255 grami Piena produkti 1201.6 grami							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.