

PIRMDIENA, 22.05.23.**Ēdienkarte sešgadniekiem.**

<u>Brokastis</u>	<u>Svars,g</u>	<u>Olbalts.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglh.</u>	<u>Kcal.</u>	<u>Alerģēni</u>
Manna putra	100	3,65	1,44	20,12	107,84	A01
Ievārījums	10	0,05	0	6,44	26	A07
Baltmaize ar sviestu, gurķi	20/4/20	1,84	2,66	10,5	73,22	
Tēja ar cukuru, citronus.	150	0,39	0,08	5,25	23,26	
		5,93	4,18	42,31	230,32	
<u>Pusdienas</u>						
Skābu kāp.zupa ar krēj.	150/5	3,53	7,78	4,42	104,27	A01
Maize rudzu	30	1,83	0,36	14,32	69,72	A07
Maltās gaļas mērce	30/30	5,18	18,9	3,24	204,54	A09
Varīti kartupeļi	150	3,00	0,15	22,2	102,15	
Sv.kāpostu-burkānu salāti	50	0,79	2,35	5,25	45,3	
Sulas dzēriens	200	0,00	0	14,2	56,8	
		14,33	29,54	63,63	582,78	
<u>Launags</u>						
Pankūkas ar ievārījumu	80/10	9,39	12,31	29,59	266,73	A01
Piens	100	2,82	2,5	4,73	52,7	A03
						A07
		12,21	14,81	34,32	319,43	
<u>Uzturvērtības kopā:</u>		<u>32,47</u>	<u>48,53</u>	<u>140,26</u>	<u>1132,53</u>	

OTRDIENA, 23.05.23.

<u>Brokastis</u>						
Cepta ola ar majonēzi	40	7,10	8,2	3,8	75,8	A01
Tomāti	40	0,44	0,08	1,52	8,56	A03
Maize(rudzu)	30/5	2,00	3,41	14,4	96,25	A07
Tēja ar cukuru, citronus.	150	0,39	0,08	5,25	23,26	
		9,93	11,77	24,97	203,87	
<u>Pusdienas</u>						
Kotlete	60	3,39	9,68	9,76	137,01	A01
Vārīti makaroni ar mērci	120/30	5,15	8,75	28,22	212,18	
Ķīnas kāp.+redīsi+zaļumi	70	1,10	3,1	1,9	71,9	A07
Piena ķīselis ar s.m.	100/100	2,91	2,4	37,99	185,15	A09
Sulas dzēriens	200	0,00	0	14,2	56,8	
		12,55	23,93	92,07	663,04	
<u>Launags</u>						
Picmaizītes 2gb	75	7,90	9,1	17,4	183,4	A01
Sulaiņa " Drako"	200	0,00	0	15,4	62	A03
		7,90	9,10	32,80	245,40	A07
<u>Uzturvērtības kopā:</u>		<u>30,38</u>	<u>44,80</u>	<u>149,84</u>	<u>1112,31</u>	
Pēc MK noteikumiem Nr.172/12		22-44	29-52	97-176	860-1170	

Ēdienkarti sastādīja:

E.Šteinfelde (ēdnīcas vadītāja)

Apstiprinu:

L.Vērpēja (medmāsa)

TREŠDIEN, 24.05.23.

<u>Brokastis</u>	<u>Svars,g</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglh.</u>	<u>Kcal.</u>	<u>Alerģēni</u>
Auzu pārslu putra	100	3,8	2,58	16,33	103,73	A01
levārijums	10	0,05	0	6,44	26	
Maize(baltā) ar sviestu, tomātu.	20/4/20	1,92	2,68	10,88	75,32	A07
Tēja ar cukuru, citrons.	150	0,39	0,08	5,25	23,26	
		6,16	5,34	38,90	228,31	
<u>Pusdienas</u>						
Frikadeļu zupa ar krēj.	150/10	3,81	10,32	13,01	160,31	A01
Maize rudzu	40	2,44	0,48	19,09	92,96	A07
C/g gulašs	30/30	6,18	14,82	3	170,63	A09
Vārīti rīsi	120	3,04	5,23	30,86	182,7	
Burkāni gabaliņos	30	0,390	0,03	2,16	11,91	
Sulas dzēriens	150	0,000	0	10,65	42,6	
		15,86	30,88	78,77	661,11	
<u>Launags</u>						
Kartupeļu pankūkas ar krēj.	100/20	7,84	7,67	26,68	207,14	A01
Sv.gurķi ar krēj.	50	0,40	0,68	1,00	11,72	A03
Kefīrs	100	3,00	2,50	3,30	50,00	A07
		11,24	10,85	30,98	268,86	
<u>Uzturvērtības kopā:</u>		<u>33,26</u>	<u>47,07</u>	<u>148,65</u>	<u>1158,28</u>	

CETURTDIENA, 25.05.23.

<u>Brokastis</u>	<u>Svars,g</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglh.</u>	<u>Kcal.</u>	<u>Alerģēni</u>
5- graudu putra	100	2,6	1,75	12,3	77,15	A01
levārijums	10	0,05	0	6,44	26	A07
Maize(baltā) ar sviestu, gurķi.	20/4/20	1,84	2,66	10,5	73,22	
Tēja ar cukuru.	150	0,39	0,08	5,25	23,26	
		4,88	4,49	34,49	199,63	
<u>Pusdienas</u>						
Makaroni ar gaļu.t.m.bez E	150/30	7,14	17,58	30,78	308,33	A01
Sv.kāp.+gurķu+tom. salāti	70	2,49	4,68	2,04	60,23	A07
Biezpiena masa ar s.m.	60/80	6,61	2,67	28,6	164,81	A09
Sulas dzēriens	150	0,000	0	10,65	42,6	
		16,24	24,93	72,07	575,97	
<u>Launags</u>						
Kellogs ar pienu	30/100	5,01	2,86	29,80	165,02	A01
Baltmaize ar sviestu, desu	20/5/20	5,49	7,84	17,51	162,56	A06
						A07
		10,50	10,70	47,31	327,58	A08
<u>Uzturvērtības kopā:</u>		<u>31,62</u>	<u>40,12</u>	<u>153,87</u>	<u>1103,18</u>	
Pēc MK noteikumiem Nr.172/12		22-44	29-52	97-176	860-1170	

PIEKTDIENA, 26.05.23.

<u>Brokastis</u>	<u>Svars,g</u>	<u>Olbalt.</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglh.</u>	<u>Kcal.</u>	<u>Alerģēni</u>
Kukurūzas biežputra	150	3,90	2,62	18,45	115,72	A01
Ievārījums	10	0,05	0	6,44	26	
Maize(baltā) ar sviestu, gurķi	20/4/20	1,84	2,66	10,5	73,22	A07
Tēja ar cukuru, citronu	150	0,39	0,08	5,25	23,26	
		6,18	5,36	40,64	238,20	
<u>Pusdienas</u>						
Vistas fileja	60	13,31	12,74	8,31	201,26	A01
Kartupeļi ar mērci	150/30	3,350	2,81	23,17	131,33	A03
Burkānu-zaļo zirņiņu salāti	50	0,770	3,05	3,34	46,04	A07
Biezpiena sierīņš "Kārums"	45	5,270	5,85	9,41	111,6	A09
Sulas dzēriens	150	0,000	0	10,65	42,6	
		22,70	24,45	54,88	532,83	
<u>Launags</u>						
Bulciņa	80	4,20	15,2	29,5	245,2	A01
Suliņa "Drako"	200	0,00	0	15,4	62	A03
		4,20	15,20	44,90	307,20	A07
<u>Uzturvērtības kopā:</u>		33,08	45,01	140,42	1078,23	

Pēc MK noteikumiem Nr.172/12 22-44 29-52 97-176 860-1170

Ēdienkarti sastādīja: _____

Apstiprinu: _____

E.Šteinfelde (ēdnīcas vadītāja)

L.Vērpēja (medmāsa)

ALERĢĒNI: **A01-** Labība, kas satur lipekli, t.i. kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum, turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti.
A03 - Olas un to produkti.
A04 - Zivis un to produkti.
A07- Piens un tā produkti (ietverot laktozi)
A08- rieksti, mandeļi, un to produkti
A09 - Selerijas un to produkti.
A10 - Sinepes un to produkti.
A11 - sezama sēklas un to produkti
A12 - Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10mg/kg vai 10 mg/l kopējā SO₂, kas jāaprēķina produktiem, ko piedāvā kā gatavus patēriņam vai kuru sākotnējā forma jāatjauno saskaņā ar ražotāju instrukcijām.

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar pārtikas piegādājumiem vai kādiem citiem apstākļiem!