Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 16-nov.-20
Līdz 20-nov.-20

TK Nr.	Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
21	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.8	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	2.2	41
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.7	58
			Kopā :	19.0	23.4	80.4	607

TK Nr.	Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.3	10.8	101
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	11.2	12.1	8.9	191
924	Tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.8	2.5	38
1223	Biešu ābolu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	9.9	97
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1474	Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
			Kopā :	19.2	26.6	63.5	575

TK Nr.	Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	29.0	151
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	19.2	9.8	256
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.0	29
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	4.7	40.8	229
			Kopā :	23.5	28.1	87.2	697

TK Nr.	Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.5	5.7	12.1	119
20	Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.7	17.1	41.9	372
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.5	1.1	21
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1584	Upeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	20.4	82
			Kopā :	19.6	24.7	82.1	626

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	81.3	102.7	313.2	2505

Babītes novaca pašvaldības
Salas sākumskolas direktore
Nensila Priedīte

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 16-nov.-20
Līdz 20-nov.-20

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	19.2	8.8	243
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	16.0	63
		Kopā :	21.3	32.1	93.7	748

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.3	10.8	101
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.6	0.2	26.6	126
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	8.9	198
Tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	4.3	52
Biešu ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	9.9	15.5	155
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
		Kopā :	22.6	31.5	84.6	718

Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	19.2	9.8	256
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.0	29
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	4.7	40.8	229
		Kopā :	25.4	28.6	99.4	759

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.5	5.7	12.1	119
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	15.1	20.6	50.7	448
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.5	1.1	21
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upeņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	20.4	82
		Kopā :	22.9	28.4	97.5	734

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	92.2	120.6	375.3	2959

Babītes novada pašvaldības
Salas sākumskolas direktore
Nensija Priedīta
2020.g. "16" novembrī

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

No 16-nov.-20
Līdz 20-nov.-20

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete ar dārzeņiem		*A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152
Saldskābā maize ar kiploku sviestu		*A01,A07	32 gr.(+/- 10%)	2.1	2.0	16.5	92
Liepziedu tēja ar cukuru			202 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
			Kopā :	11.7	13.1	21.7	**252**

Otrdiena	9		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstā sviestmaize ar sieru un desu		*A01,A07,A11	50 gr.(+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
Auglis (ābols)			100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Mežrozīšu tēja ar cukuru			202 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	7.4	10.7	23.6	**224**

Ceturtdiena	40		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem		*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
Baltmaize ar ābolu džemu		*A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.3	13.1	60
Auglis (bumbieris)			100 gr.(+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
			Kopā :	8.4	3.0	59.9	**304**

Piektdiena	15		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kanēļa bulciņa		*A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
Auglu tēja ar cukuru			202 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis(mandarīns)			50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.2	5.1	23
			Kopā :	3.9	4.2	34.1	192

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	31.5	31.0	139.3	971

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

16-nov.-20

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.0	10.2	36.7	275
1244	Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	9.6	10.4	48.3	325

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
35	Vārīti griki		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1871	Maltās gaļas mērce		80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	2.8	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0	48
			Kopā :	19.0	24.2	78.3	606

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
1335	Krējums ar zaļumiem	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	3.8	0.6	39
1726	Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A01,A07	32 gr. (+/- 10%)	2.1	2.0	16.5	92
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
			Kopā :	7.9	10.3	19.4	201

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.5	44.9	146.0	1132

Sastādīja

Apstiprinu

Bauļļas novada pašvaldības
Salas sākumskolas direktore
Nensija Priedīte

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

17-nov.-20

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
1247	Sviestmaize ar gaļas pastēti	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	4.1	5.5	8.6	101
			Kopā :	9.3	10.7	40.2	295

TK Nr.	Pusdienas	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.3	10.8	101
33	Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	65 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	8.9	198
924	Tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.5	1.7	2.2	26
1223	Biešu ābolu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0.4	4.9	7.9	78
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
			Kopā :	19.6	24.6	56.7	531

TK Nr.	Launags	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	40 gr. (+/- 10%)	5.2	8.0	8.2	129
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	6.0	8.7	21.6	191

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	34.9	44.0	118.5	1018

Sastādīja

Apstiprinu

Babītes novada pašvaldības
Sejas sākumskolas direktore
Nensija Priedīte

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

NEVAINOJAMIE

Ēdienkarte

19-nov.-20

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainobies pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
168	Mannā biezputra ar sviestu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8.1	6.1	40.8	250
1352	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	25 gr.(+/- 10%)	1.8	1.3	6.9	52
113	Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	10.4	7.4	49.6	313

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	200 gr.(+/- 10%)	4.2	3.6	10.6	92
1438	Vārīti makaroni	*A01	100 gr.(+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	80 gr.(+/- 10%)	8.6	13.3	7.8	205
1420	Jauktu dārzenu salāti ar ellu	*A09	50 gr.(+/- 10%)	0.6	2.1	2.0	29
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr.(+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
679	Ogu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.3	7.9	35
			Kopā :	19.3	23.4	62.9	544

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	7.9	5.4	38.9	242
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
			Kopā :	8.4	5.7	51.3	297

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	38.1	36.5	163.8	1154

Baldones novada pašvaldības Salas sākumskolas direktore Ineseja Poseļina

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Bāmu aprūpes māsa Anita Anspoka

10.11.2020 14:56:21 KLIRMIS-EDNICA TR513

Ēdienkarte

20-nov.-20

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1089	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	6.1	5.5	40.7	237
1350	Baltmaize ar ābolu džemu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.3	13.1	60
824	Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	7.9	5.9	55.8	308

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.5	5.7	12.1	119
20	Plovs ar cūkgaļu		180 gr. (+/- 10%)	10.9	14.8	36.5	323
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.5	1.1	21
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1584	Upeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	15.3	61
			Kopā :	17.5	22.4	71.6	556

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
611	Kanēļa bulciņa	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	74
1389	Auglis(mandarīns)		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	5.1	23
			Kopā :	8.2	7.1	38.8	254

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	33.7	35.4	166.2	1119

Sastādīja

Apstiprinūs

Bedītes novada pašvaldības
Sales sākumskolas direktore
Nensija Priedīte

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

16-nov.-20

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.7	7.7	27.5	206
1244	Zemeņu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			Kopā :	7.2	7.8	33.3	232

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.8	3.4	8.9	79
35	Vārīti griķi		50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	17.3	80
21	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.8	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	2.2	41
1518	Jāņogu dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	11.7	47
			Kopā :	13.3	19.4	44.7	405

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
1335	Krējums ar zaļumiem	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	0.3	20
1726	Saldskābā maize ar ķiploku sviestu	*A01,A07	16 gr. (+/- 10%)	0.9	1.2	7.1	43
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
			Kopā :	6.4	7.5	8.7	128

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.9	34.7	86.7	765

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

Bauītes novada pašvaldības
Saļas sākumskolas direktore
Nensija Priedīte

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

17-nov.-20

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1805	Piena zupa ar rīsiem	*A07	130 gr.(+/- 10%)	1.8	3.2	18.8	105
1247	Sviestmaize ar gaļas pastēti	*A01,A07,A11	35 gr.(+/- 10%)	4.1	5.2	8.6	98
			Kopā :	5.9	8.3	27.4	203

TK Nr.	Pusdienas	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	123 gr.(+/- 10%)	1.3	2.6	6.4	55
33	Vārīti kartupeļi		120 gr.(+/- 10%)	2.0	0.1	14.9	71
1803	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	6.9	7.5	5.8	136
924	Tomātu mērce	*A01,A07	20 gr.(+/- 10%)	0.3	1.1	1.0	15
1223	Biešu ābolu salāti		40 gr.(+/- 10%)	0.4	4.9	7.9	78
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
			Kopā :	11.5	16.3	39.2	370

TK Nr.	Launags	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	40 gr.(+/- 10%)	5.2	8.0	8.2	129
1385	Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		151 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			Kopā :	6.0	8.7	20.6	187

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	23.4	33.3	87.2	761

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

19-nov.-20

IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
168	Mannā biezputra ar sviestu	*A01,A07	123 gr. (+/- 10%)	5.0	3.7	25.1	155
1352	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.8	1.3	6.9	52
113	Piparmētru tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			Kopā :	7.2	5.0	33.0	212

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	135 gr. (+/- 10%)	2.8	2.7	7.1	65
1458	Vārīti makaroni	*A01	60 gr. (+/- 10%)	2.6	1.2	16.8	90
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.6	9.0	5.8	131
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	1.7	1.6	23
679	Ogu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	5.3	24
			Kopā :	12.7	14.8	36.6	334

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6.5	4.5	29.6	189
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
			Kopā :	7.0	4.8	42.0	244

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	26.9	24.6	111.6	790

Sastādīja

Apdiprinu

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka

Ēdienkarte

20-nov.-20

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1089	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	123 gr.(+/- 10%)	3.7	3.3	24.4	142
1350	Baltmaize ar ābolu džemu	*A01	13 gr.(+/- 10%)	0.7	0.1	6.8	31
824	Auglu tēja ar cukuru		151 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			Kopā :	**4.8**	**3.5**	**32.2**	**180**

TK Nr.	Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu		150 gr.(+/- 10%)	3.4	4.3	9.1	90
20	Plovs ar cūkgaļu		120 gr.(+/- 10%)	7.2	9.9	24.3	215
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0.5	1.2	0.9	17
1584	Upeņu dzēriens		120 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	12.2	49
			Kopā :	**11.6**	**15.5**	**46.5**	**371**

TK Nr.	Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
611	Kanēļa bulciņa	*A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1819	Piens 2%	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1.0	2.0	2.0	22
1389	Auglis(mandarīns)		50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.2	5.1	23
			Kopā :	**4.4**	**6.1**	**34.1**	**203**

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	20.8	25.2	112.8	**753**

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Bērnu novada pašvaldības
Bērnu sākumskolas direktore
Nerina Pozņāka

Bērnu aprūpes māsa
Anita Anspoka