SIA "Concord Service Group"

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022

RĪGAS 208. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE

Rīgas 208. pirmsskolas izglītības iestādes vadītāja Ginta Ķetersone

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biezputra	150	5.7	2.8	23.3	143
B2 Gr.maize/sviests/vistas ruete	20/5/15	4.3	5.5	8.4	101
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Ziedkāpostu zupa (veg)	150/5	1.6	3.1	7.4	63
P2 Maltā gaļa ar makaroniem	180	13.9	16.0	47.7	445
P3 Sv.kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu	60	1.0	3.6	3.2	45
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0
L1 Biezpiens ar cukuru	60	8.9	3.8	2.9	80
L2 Baltmaize	20/	1.6	0.2	9.8	47

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kal
L3 Piens	150/	4.2	3.0	7.1	7
L4 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	3

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami
AUGĻI un OGAS 80 grami

DĀRZEŅI 161.1 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 272 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 48 grami
GAĻA, ZIVIS 43 grami

43.2 38.3 122.4 107

Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	4.8	2.2	26.2	148
B2 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
B3 Graudu maize/sviests	20/5	1.6	4.3	9.8	85
P1 Biešu zupa	150/5	3.6	9.1	12.0	145
P2 Vistas gaļa piena mērcē	80	8.5	5.2	5.0	114
P3 Vārīti griķi	100	4.3	1.3	21.8	116
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0
L1 Jogurts	80	2.3	3.2	3.8	53
L2 Sviestmaize ar sieru	20/5/15	5.1	8.7	9.8	139

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalo
L3 Auglis	80	0.3	0.2	7.8	38

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami
AUGĻI un OGAS 90 grami

DĀRZEŅI 83.19 grami
KARTUPEĻI 30 grami
PIENS, skābie produkti 195 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 15 grami
GAĻA, ZIVIS 62 grami

31.7 34.3 106.4 884

Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Griķu pārslu biezputra	150	4.8	2.3	19.1	116
B2 Graudu maize /sviestu	20/5	1.6	4.3	9.8	85
B3 Karkade tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.4	10
P1 Rassoļniks	150/5	3.1	3.5	11.2	90
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu	150/	8.2	20.4	10.3	315
P3 Tomāti svaigie	40	0.4	0.1	1.5	9
P4 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40
P5 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0
L1 Biezpiena sacepums ar ievārījumu	70	12.0	4.1	22.0	170
L2 Piens	150	4.2	3.0	7.1	72

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L3 Auglis	80	0.4	0.2	8.7	43

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.12 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami
AUGĻI un OGAS 99.1 grami

DĀRZEŅI 138.9 grami
KARTUPEĻI 67.5 grami
PIENS, skābie produkti 233 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 52 grami
GAĻA, ZIVIS 65 grami

36.0 38.1 100.4 949

Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	150/10	4.8	2.8	21.9	132
B2 Sviestmaize ar biezpienu	20/26	5.5	3.3	10.6	94
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Zivju zupa	150/5	2.9	4.6	8.6	90
P2 Frikadeles tomātu mērcē	80/40	9.6	18.8	12.1	255
P3 Burkānu salāti ķiploku un eļļu	60	0.8	3.1	4.5	51
P4 Rīsi vārīti	100	3.0	1.2	30.0	142
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40
P6 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0
L1 Smalkmaizīte ar kanēļi	60	7.3	8.9	34.6	233

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L2 Karkade tēja ar cukuru	150	0.0	0.0	2.4	10
L3 Auglis	80/	0.7	0.1	2.4	32

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.98 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 grami
AUGĻI un OGAS 90 grami

DĀRZEŅI 116.8 grami
KARTUPEĻI 76 grami
PIENS, skābie produkti 119.2 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 20.6 grami
GAĻA, ZIVIS 63.2 grami

35.8 43.0 137.4 1087

Skolas piens 0 grami

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar ievārījumu	150/5	4.4	4.3	32.4	185
B2 Graudu maize/sviests/tomāts	20/5/15	1.8	4.3	10.4	88
B3 Tēja ar cukuru	150/	0.0	0.0	2.0	8
P1 Skābu kāpostu zupa ar gaļu	150/5	3.2	7.6	7.3	112
P2 Kurzemes stroganovs	70	9.1	21.3	4.9	248
P3 Vārīti kartupeļi	100	2.2	0.1	16.3	77
P4 Redīsu-burkānu salāti ar krējumu	60	0.8	1.6	2.5	28
P5 Rudzu maize	20	1.2	0.2	8.2	40
P6 Dzeramais ūdens	150	0.0	0.0	0.0	0
L1 Jogurts	80	2.3	3.2	3.8	53

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L2 Cepumi	50/	3.6	7.4	34.0	218
L3 Auglis	80	0.3	0.2	7.8	38

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami
AUGĻI un OGAS 85 grami

DĀRZEŅI 164.8 grami
KARTUPEĻI 140 grami
PIENS, skābie produkti 188 grami

KOPĀ:
BIEZPIENS, SIERS 0 grami
GAĻA, ZIVIS 67 grami

29.1 50.2 129.6 1094

Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 5.26 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 34.5 grami
AUGĻI un OGAS 444.1 grami

DĀRZEŅI 664.79 grami
KARTUPEĻI 343.5 grami
PIENS, skābie produkti 1007.2 grami

BIEZPIENS, SIERS 135.6 grami
GAĻA, ZIVIS 300.2 grami

Skolas piens 0 grami

SIA "Concord Service Group"

Ēdienkarte

2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022 (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmskolas izglītības iestādes vadītāja Guna Pētersone

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**26%**						
34pu	Rīsu biezputra ar ievārījumu *(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))*	1	150/5	4.42	4.28	32.45	184.85
1.81.sv	Graudu maize/sviests/tomāts *(Sviests 82% (A7), Maize Kliju (A1))*	50	20/5/15	1.80	4.34	10.39	87.75
D1	Tēja ar cukuru	50	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.22	**8.62**	**44.80**	**280.40**
Pusdienas	**46%**						
Z39 Pār	Skābu kāpostu zupa ar gaļu *(Krējums skābs sverams 20% (A7))*	1	150/5	3.25	7.56	7.27	111.74
G52/208	Kurzemes stroganovs *(Milti kviešu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Sinepes krievu (A10))*	1	70	9.13	21.33	4.87	248.10
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2.20	0.11	16.28	77.22
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu *(Krējums skābs sverams 20% (A7))*	1	60	0.80	1.56	2.50	28.46
1.2	Rudzu maize *(Maize klona griezta (A1))*	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				16.60	**30.80**	**39.10**	**505.28**
Launags	**28%**						
SA31	Jogurts *(Jogurts bez piedevam (A7))*	1	80	2.32	3.20	3.76	52.80
K11	Cepumi *(Cepumi (A1;A3;A7))*	1	50/	3.60	7.45	34.05	217.50
A2	Auglis	50	80	0.32	0.16	7.84	38.40
				6.24	**10.81**	**45.65**	**308.70**
KOPĀ:	**100%**			**29.06**	**50.23**	**129.55**	**1094.38**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.07 grami DĀRZEŅI 164.8 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami KARTUPEĻI 140 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami
AUGĻI un OGAS 85 grami PIENS, skābie produkti 188 grami GAĻA, ZIVIS 67 grami Skolas piers 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

VIDĒJI:	**35.15**	**40.77**	**119.22**	**1018.19**
KOPĀ:	**175.75**	**203.85**	**596.11**	**5090.94**

PIEVIENOTAIS SĀLS 5.26 grami DĀRZEŅI 664.79 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 34.5 grami KARTUPEĻI 343.5 grami BIEZPIENS, SIERS 135.6 grami
AUGĻI un OGAS 444.1 grami PIENS, skābie produkti 1007.2 GAĻA, ZIVIS 300.2 grami Skolas piers 0 grami

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA "Concord Service Group"

Ēdienkarte

2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022 (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmskolas izglītības iestādes vadītāja Gunta Pētersone

RĪGAS 208. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**22%**						
6pu	Auzu pārslu biezputra/ievārījums *(Auzu pārslas (A1), Piens 2% T (A7))*	50	150/10	4.80	2.82	21.94	132.50
1.3Pār	Sviestmaize ar biezpienu *(Maize Kliju (A1), Biezpiens 9% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))*	1	20/26	5.46	3.33	10.57	94.13
D1	Tēja ar cukuru	50	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				10.26	**6.15**	**34.47**	**234.43**
Pusdienas	**53%**						
Z83 Pār	Zivju zupa *(Zivis hekss (A4), Krējums skābs sverams 20% (A7))*	1	150/5	2.93	4.65	8.61	90.08
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē *(Milti kviešu (A1))*	1	80/40	9.58	18.75	12.11	255.22
4.8	Burkānu salāti ķiploku un eļļu	1	60	0.75	3.06	4.54	51.32
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	1.20	30.04	141.60
1.2	Rudzu maize *(Maize klona griezta (A1))*	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				17.48	**27.90**	**63.48**	**577.98**
Launags	**25%**						
K10.3	Smalkmaizīte ar kanēļi *(Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7), Olas lielās (A3))*	1	60	7.33	8.86	34.65	233.03
D25pār	Karkade tēja ar cukuru	50	150	0.00	0.00	2.45	9.75
A2	Auglis	50	80/	0.72	0.08	2.40	32.00
				8.05	**8.94**	**39.50**	**274.78**
KOPĀ:	**100%**			**35.79**	**42.99**	**137.45**	**1087.19**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.98 grami DĀRZEŅI 116.8 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 10.7 gramiKARTUPEĻI 76 grami BIEZPIENS, SIERS 20.6 grami

AUGĻI un OGAS 90 grami PIENS, skābie produkti 119.2 grami GAĻA, ZIVIS 63.2 grami Skolas piens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA "Concord Service Group"

Ēdienkarte

2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022 (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmsskolas izglītības iestādes vadītāja Guntra Petersone

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**22%**						
54pu	Griķu pārslu biezputra *(Piens pakās 2% 1l (A7))*	50	150	4.82	2.30	19.11	116.35
1.7.2	Graudu maize /sviestu *(Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))*	50	20/5	1.63	4.31	9.82	84.54
D25pār	Karkade tēja ar cukuru	50	150	0.00	0.00	2.45	9.75
				6.45	**6.61**	**31.38**	**210.64**
Pusdienas	**48%**						
91.1slZ	Rassoļniks *(Grūbas (A1))*	1	150/5	3.07	3.47	11.21	90.17
G14	Dārzeņu sautējums ar gaļu	1	150/	8.20	20.42	10.28	314.92
A5	Tomāti svaigie	1	40	0.44	0.08	1.52	8.56
1.2	Rudzu maize *(Maize klona griezta (A1))*	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				12.93	**24.21**	**31.19**	**453.41**
Launags	**30%**						
K6.1.2	Biezpiena sacepums ar ievārījumu *(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Mannā (A1), Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaize (A1))*	1	70	12.02	4.06	21.97	169.79
D41	Piens *(Piens pakās 2% 1l (A7))*	50	150	4.23	3.00	7.09	72.30
A2	Auglis	50	80	0.36	0.18	8.73	42.77
				16.61	**7.24**	**37.79**	**284.86**
KOPĀ:	**100%**			**35.99**	**38.06**	**100.36**	**948.91**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.12 grami DĀRZEŅI 138.9 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami KARTUPEĻI 67.5 grami BIEZPIENS, SIERS 52 grami

AUGĻI un OGAS 99.1 grami PIENS, skābie produkti 233 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA "Concord Service Group"

Ēdienkarte

2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022 (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

RĪGAS 208. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE
Rīgas 208. pirmsskolas izglītības iestādes vadītāja
Gunita Petersone
31.08.22

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**27%**						
31pu	Piecgraudu pārslu biezputra/ievārījums *(Piecu graudu pārslas (A1), Piens 2% T (A7))*	50	150/10	4.76	2.15	26.25	147.91
D1	Tēja ar cukuru	50	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
1.7kr	Graudu maize/sviests *(Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))*	1	20/5	1.63	4.31	9.82	84.54
				6.39	**6.46**	**38.03**	**240.25**
Pusdienas	**47%**						
Z34/Pār	Biešu zupa *(Krējums skābs sverams 20% (A7))*	1	150/5	3.59	9.09	12.05	144.51
V1aPār	Vistas gaļa piena mērcē *(Piens 2% T (A7), Milti kviešu a/l (A1))*	1	80	8.47	5.19	4.96	114.19
P30pār	Vārīti griķi	1	100	4.32	1.28	21.76	115.84
1.2	Rudzu maize *(Maize klona griezta (A1))*	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				17.60	**15.80**	**46.95**	**414.30**
Launags	**26%**						
SA31	Jogurts *(Jogurts bez piedevam (A7))*	1	80	2.32	3.20	3.76	52.80
1.81	Sviestmaize ar sieru *(Maize balta Ģimenes (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))*	1	20/5/15	5.08	8.66	9.82	138.54
A2	Auglis	50	80	0.32	0.16	7.84	38.40
				7.72	**12.02**	**21.42**	**229.74**
KOPĀ:	**100%**			**31.71**	**34.28**	**106.40**	**884.29**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami DĀRZEŅI 83.19 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami

AUGĻI un OGAS 90 grami PIENS, skābie produkti 195 grami GAĻA, ZIVIS 62 grami Skolas piens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA "Concord Service Group"

Ēdienkarte

2 Nedēļa /3-6 PII 208 09.2022 (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

RĪGAS 208. PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE

Rīgas 208. pirmsskolas izglītības iestādes vadītāja Guntra Petersone

31.08.22

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis	**23%**						
62pu	Prosas biezputra *(Piens pakās 2% 1l (A7))*	1	150	5.70	2.83	23.32	143.25
1.81.2	Gr.maize/sviests/vistas ruete *(Maize (A1), Sviests 82% (A7))*	50	20/5/15	4.31	5.52	8.36	101.10
D1	Tēja ar cukuru	50	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				10.01	**8.35**	**33.64**	**252.15**
Pusdienas	**55%**						
Z78a	Ziedkāpostu zupa (veg)	1	150/5	1.56	3.07	7.43	63.48
G64a	Maltā gaļa ar makaroniem *(Makaroni (dažādi veidi) (A1))*	1	180	13.92	15.96	47.67	444.51
3.01	Sv.kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu	1	60	1.01	3.57	3.23	45.09
1.2	Rudzu maize *(Maize klona griezta (A1))*	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				17.71	**22.84**	**66.51**	**592.84**
Launags	**21%**						
c7c	Biezpiens ar cukuru *(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))*	1	60	8.93	3.84	2.93	79.74
1.6	Baltmaize *(Maize balta Ģimenes (A1))*	1	20/	1.60	0.18	9.78	47.14
D40pār	Piens *(Piens pakās 2% 1l (A7))*	1	150/	4.23	3.00	7.09	72.30
A2	Auglis	50	80/	0.72	0.08	2.40	32.00
				15.48	**7.10**	**22.20**	**231.18**
KOPĀ:	**100%**			**43.20**	**38.29**	**122.35**	**1076.17**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami DĀRZEŅI 161.1 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 48 grami

AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 272 grami GAĻA, ZIVIS 43 grami Skolas piens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta