

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmsskolas
sveikšanas iestādes vadītāja
Gunita Pētersone**PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 24%							
08	Biezpiens ar krējumu (Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	100	14.10	5.37	4.68	145.84
1.81	Sviestmaize ar gurķi (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1))	1	25/20	1.79	4.30	10.34	87.36
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				15.89	9.67	16.98	241.00
Pusdienas 46%							
Z83 Pār	Zivju zupa /krējums (Zivis hekss (A4), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	2.97	4.65	9.36	103.88
CG1.1	Plovs ar cūkgaļu (Krējums skābs 20%(A7))	1	180	11.16	9.50	36.37	275.92
6.5Pār	Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	60	0.93	1.89	3.64	46.28
1.2	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				16.16	16.30	57.55	471.08
Launags 31%							
K10.3	Smalkmaizīte ar kanēļi (Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7), Olas lielās (A3))	1	60	7.29	8.71	34.66	231.76
D26pār	Kefīrs (Kefīrs 1l 2% (A7))	1	100	3.20	2.00	3.80	48.00
A2	Auglis bumbieris	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				10.81	10.79	46.14	313.60
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.96 grami		DĀRZEŅI 131.6 grami		42.86	36.76	120.67	1025.68
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 75 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 187.2 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
KOPĀ:							
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.41 grami		DĀRZEŅI 695.41 grami		39.2	42.59	125.13	1059.14
PIEVIENOTAIS CUKURS 37.35		KARTUPEĻI 456.2 grami		195.99	212.94	625.63	5295.71
AUGĻI un OGAS 403 grami		PIENS, skābie produkti 974.3 grami		GAĻA, ZIVIS 290.3 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
1pu	Asorti biezputra/ievārījums (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	150/7	5.33	2.59	27.96	157.31
1.81	Sviestmaize ar sieru (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1), Siers Krievijas. (A7))	1	20/5/15	2.48	7.58	10.16	116.64
D2	Tēja ar citronu	1	150	0.00	0.00	1.98	8.02
				7.81	10.17	40.10	281.97
Pusdienas 45%							
Z26 Pār	Skābeņu zupa ar olu veģetārā/krējums (Putraimi miežu (A1), Oļas lielās (A3), Krējums skābs 20%(A7))	1	150/7	3.04	3.34	14.09	97.22
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē (Milti kviešu (A1))	1	80/40	9.88	13.94	13.10	222.75
P8pār	Kartupeļu biezenis (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A1))	1	120	2.56	2.03	19.61	102.59
9.2	Vitamīnu salāti	1	60	0.93	3.04	2.25	40.74
1.2	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				17.51	22.61	57.23	508.30
Launags 31%							
0p	Biezas rauga pankūkas ar ķirbi/krējums (Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Oļas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	100/10	6.20	11.57	28.08	238.69
D22pār	Kakao dzēriens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	150	3.46	2.60	9.62	76.04
A2	Auglis ābols	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				10.38	14.33	45.54	346.73
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami DĀRZEŅI 147.7 grami				35.70	47.11	142.87	1137.00
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.85 grami KARTUPEĻI 174.2 grami				BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 81 grami				PIENS, skābie produkti 275.3 grami GAĻA, ZIVIS 53.2 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Skolas piens 0 grami			

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**TREŠDIENA**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
11pu	Kukurūzas biezputra (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	150	4.49	3.88	21.03	137.04
1.81.2	Sviestmaize ar tomātu (Sviests 82% (A7), Maize balta Rudens (A1))	1	20/5/15	1.79	4.31	10.39	87.75
D4	Tēja kumelišu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.28	8.19	33.38	232.59
Pusdienas 48%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	1.61	6.12	10.66	111.11
G26	Gulašs (Krējums skābs 20%(A7), Piens pakās 2% 1l (A7), Milti a/l (A1))	1	80	9.26	10.15	4.25	146.51
P34pār	Vāriņi makaroni (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	100	4.80	1.10	28.40	147.70
A4	Gurķis svaigais	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
1.2	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.22	0.24	8.18	39.76
D15.1	Dzērmais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				17.29	17.66	52.79	452.13
Launags 28%							
2.6	Dārzeņu salāti ar desu un olu (Majonēze, 76% (A3;A10), Olas lielās (A3))	1	100	4.47	5.96	9.10	108.14
1.7.2	Graudu maize /sviestu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
A2	Auglis ābols	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D17pār	Dzērveņu dzēriens	1	150	0.00	0.00	4.00	16.00
				7.20	12.24	29.88	264.74
KOPĀ: 100%				30.77	38.09	116.05	949.46
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami		DĀRZEŅI 170.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.2 grami		KARTUPEĻI 68 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 142 grami		Skolas piens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

OGAS 208. pirmsskolas
izglītības iestādes vadītāja

Gulbīta Pētersone

Ch. D. 23

OTRDIENAĒdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
c28.1pār	Olu omlete/tomāts (Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	100/25	10.40	10.90	3.44	153.63
1.81.sv	Graudu maize/krēmsiers (Krēmsiers (A7), Maize Baltmaize Galda (A1))	1	20/20	2.70	4.88	10.74	99.40
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				13.10	15.78	16.14	260.83
Pusdienas 50%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	150	4.18	4.65	12.80	113.46
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	16.12	79.04
G43	Cukrģaļas kotlete (Maize Baltmaize Galda (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize (A1))	1	70	12.96	15.60	10.62	236.55
M8pār	Piena mērce (Milti a/l (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	30/	0.96	2.03	2.80	33.34
5.8Pāp	Burkānu salāti ar eļļu	1	60	0.78	3.06	4.42	51.21
1.2	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzērmais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				21.94	25.81	54.94	558.60
Launags 26%							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	200	5.74	5.09	27.03	176.20
1.61	Sviestmaize (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7))	1	20/5	1.63	4.28	9.82	84.54
A2	Auglis bumbieris	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				8.09	9.53	44.69	292.74
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.13 grami		DĀRZENĪ 110.66 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.1 grami		KARTUPEĻI 134 grami		GAĻA, ZIVIS 74.1 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 222.3 grami		Skolas piens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

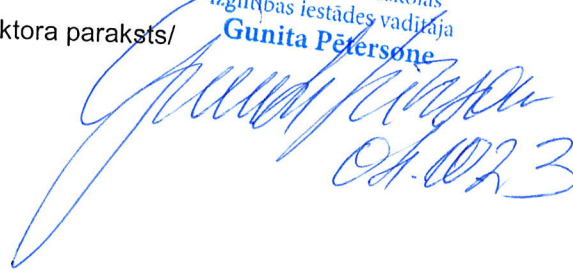
ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmsskolas
izglītības iestādes vadītāja
Gunita Pētersone**PIRMDIENA**

<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 24%							
20pu	Mannas biezputra/ievārījums <i>(Piens 2% T (A7), Mannā (A1))</i>	1	150/10	5.84	2.25	29.23	160.67
1.61	Sviestmaize ar tomātu <i>(Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1))</i>	1	25/15	1.79	4.31	10.39	87.75
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				7.63	6.56	41.58	256.22
Pusdienas 54%							
1slZ	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/7	5.74	4.82	18.99	150.46
G66	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	12.11	15.27	3.33	199.28
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	65	0.72	3.12	2.55	43.93
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				23.23	24.07	62.09	576.27
Launags 22%							
B2Pār	Biezpiena masa <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	70	9.50	4.25	4.72	95.15
1.61	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2.25	4.82	8.44	88.60
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
A2	Auglis ābols	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				12.67	9.23	26.60	238.91
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.14 grami				43.53	39.86	130.27	1071.40
DĀRZEŅI 134.65 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.1 grami							
KARTUPEĻI 35 grami							
AUGĻI un OGAS 82 grami							
PIENS, skābie produkti 147.5 grami							
BIEZPIENS, SIERS 50 grami							
GAĻA, ZIVIS 63 grami							
Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1