

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprināts

/Direktora paraksts/



Rīgas 208. pirmsskolas
izglītības iestādes vadītāja
Gunta Pētersone

Handwritten signature and date: 18.10.23

PIRMDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 24%							
20puBL	BL Mannas biezputra/ievārījums (Mannā (A1))	1	150/10	3.14	1.35	35.73	166.67
1.61	Sviestmaize ar tomātu (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1))	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
				4.93	5.66	48.08	262.22
Pusdienas 53%							
1slZ	Šķelto zirņu zupa/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	5.66	4.82	19.72	149.53
G66	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80	12.06	15.27	3.25	198.53
P30pār	Vārtīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	65	0.62	3.12	1.99	43.93
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
				23.00	24.07	62.18	574.59
Launags 22%							
B2Pār	Biezpiena masa (Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs 20%(A7))	1	70	9.50	4.25	4.72	95.15
1.61	Graudu maize ar sviestu (Maize Kliju (A1), Sviests 82% (A7))	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%				40.60	38.96	136.86	1075.72
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.14 grami		DĀRZEŅI 134.65 grami		BIEZPIENS, SIERS 50 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.1 grami		KARTUPEĻI 35 grami		GAĻA, ZIVIS 63 grami		Skolas piens 0 grami	
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 47.5 grami					
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

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 "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piens.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**OTRDIENA**

<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%							
c28.1pār	BL Olu omlete/tomāts <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	100/25	9.47	10.54	5.95	156.35
1.81.sv	Graudu maize/krēmsiers <i>(Krēmsiers (A7), Maize Baltmaize Galda (A1))</i>	1	20/20	2.70	4.88	10.74	99.40
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				12.17	15.42	18.65	263.55
Pusdienas 50%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4.10	4.65	13.41	112.48
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
G43	Cukgaļas kotlete <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize (A1))</i>	1	70	12.94	15.60	10.62	236.55
M8BL	BL Piena mērce <i>(Milti a/l (A1))</i>	1	30/	0.38	1.81	4.37	35.04
5.8Pāp	Burkānu salāti ar eļļu	1	60	0.60	3.06	3.70	44.79
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
				21.08	25.59	59.00	553.94
Launags 27%							
Z52BL	BL Piena rīsu zupa <i>(Sviests 82% (A7))</i>	1	200	2.26	3.74	36.44	186.40
1.61	Sviestmaize <i>(Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1.63	4.28	9.82	84.54
A2	Auglis bumbieris	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				4.61	8.18	54.10	302.94
KOPĀ: 100%				37.86	49.19	131.75	1120.43
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 7.3 grami		Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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. 2

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**TREŠDIENA**

<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>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 25%							
11puBL	BL Kukurūzas biezputra <i>(Sviests 82% (A7))</i>	1	150	2.17	2.98	27.30	143.84
1.81.2	Sviestmaize ar tomātu <i>(Sviests 82% (A7), Maize balta Rudens (A1))</i>	1	20/5/15	1.79	4.31	10.39	87.75
D4	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
				3.96	7.29	39.65	239.39
Pusdienas 48%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/7	1.34	6.16	11.55	109.48
G26BL	BL Gulašs <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti a/l (A1))</i>	1	80	8.80	9.97	5.50	147.87
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	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 <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
				16.44	17.54	54.93	457.10
Launags 28%							
2.6	Dārzeņu salāti ar desu un olu <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Olas lielās (A3))</i>	1	100	4.47	5.96	10.05	108.52
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	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	30.83	265.12
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.95 grami				27.60	37.07	125.41	961.61
DĀRZEŅI 170.8 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.2 grami							
KARTUPEĻI 68 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami							
PIENS, skābie produkti 22 grami							
BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
GAĻA, ZIVIS 45 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. 3

Ēdienkarte

1 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu

Apstiprinu

/Direktora paraksts

**CETURTDIENA**

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 25%							
1puBL	BL Asorti biezputra/ievārījums	1	150/7	3.01	1.69	34.23	164.11
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
				5.49	9.27	46.37	288.77
Pusdienas 44%							
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	BL Kartupeļu biezenis (Sviests 82% (A7))	1	120	2.06	1.84	20.97	104.06
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
				17.01	22.42	58.59	509.77
Launags 31%							
0p	BL Biezas rauga pankūkas ar (Milti kviešu (A1), Oļas lielās (A3), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	100/10	5.50	11.30	29.96	240.73
D22BL	BL Kakao dzēriens	1	150	1.14	1.70	15.89	82.84
A2	Auglis ābols	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				7.36	13.16	53.69	355.57
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami		DĀRZENĪ 147.7 grami		29.86	44.85	158.65	1154.11
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.85 grami		KARTUPEĻI 174.2 grami					
AUGĻI un OGAS 81 grami		PIENS, skābie produkti 23.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				GAĻA, ZIVIS 53.2 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Grais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Jogurts	7	100	2.8	1.8	12.2	76	L1 BL Mannā biežputra ar ogu mērci	1	120/60	2.5	1.1	33.5	15
B2 Sviestmaize ar gurķiem un olu	1,3,7	25/15/1	3.6	5.7	10.3	107	L2 Graudu maize/krēmsiers/tomāts	1,7,11	20/15/1	3.4	5.4	9.6	10
B3 Tēja kumelīšu		150	0.0	0.0	2.0	8	L3 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	3
B4 Burkāns grauzams		50	0.5	0.0	3.0	14	L4 Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	2
P1 Svaigu kāpostu zupa (veģ)/krējums	7	150/7	1.5	3.6	10.6	82							
P2 Stroganovs	1,7,10	80	7.9	13.4	4.3	189							
P3 Vārīti griķi		100	3.6	0.6	29.0	138							
P4 Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu		60	0.6	2.1	5.2	41							
P5 Dzēramais ūdens		150	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 222.2 grami KARTUPEĻI 45 grami PIENS, skābie produkti 127 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami		27.9	34.1	141.5	101.5	

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 BL Auzu biežputra/ievārījums	1	150/7	3.6	2.8	31.5	172	L2 Tēja Piparmētru		150	0.0	0.0	0.0	0
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102	L3 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34
B3 Tēja Karkade		150/	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Frikadeļu zupa/krējums	7	150/7	4.5	7.7	6.7	113							
P2 BL Sautēta vistas gaļa mērcē	1,7	80	6.7	11.2	9.0	165							
P3 Rīsi vārīti		100	3.0	1.2	30.0	142							
P4 Gurķis svaigais		40	0.3	0.0	1.0	6							
P5 Dzēramais ūdens		150	0.0	0.0	0.0	0							
P6 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
L1 Biezpiena plācēniši/krējums	1,3,7	100/10	16.9	7.8	18.4	206							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 83 grami KARTUPEĻI 27.5 grami PIENS, skābie produkti 35 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 80 grami GAĻA, ZIVIS 53.6 grami		38.9	37.2	123.4	99.2	

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 BL Prosas biežputra/sviests	7	150/5	3.4	6.0	29.6	187	L2 Sulas dzēriens		150	0.2	0.0	5.6	23
B2 Rudzu sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/20	2.3	8.8	8.7	125	L3 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38
B3 Tēja ar citronu		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Gurķu zupa ar rīsiem/krējums	7	150/7	4.3	8.4	12.9	144							
P2 Zivs kotlete	1,3,4	60	8.0	5.5	2.7	103							
P3 BL Kartupeļu biezenis	7	120	2.1	1.8	21.0	104							
P4 Kāpostu raibie salāti		60	0.9	3.1	2.8	46							
P5 Baltmaize	1	20/	1.6	0.2	9.8	47							
P6 Dzēramais ūdens		150	0.0	0.0	0.0	0							
L1 Makaroni ar sieru	1,7	100/15	5.6	4.5	28.8	181							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 81 grami							DĀRZENI 92 grami KARTUPEĻI 133.2 grami PIENS, skābie produkti 19.4 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 35 grami GAĻA, ZIVIS 75 grami		28.6	38.5	131.9	100.7	

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 BL Olu kultenis/kosrvēti zirnīši	3	100/12	9.8	10.5	6.5	159	L3 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38
B2 Sviestmaize ar sieru un gurķi	1,7	25/15/1	2.6	7.6	10.6	119							
B3 Tēja Augļu		150	0.0	0.0	0.0	0							
P1 Borščs (veģetārais)/krējums	7	150/7	1.4	3.5	12.4	93							
P2 Cūkgaļa dārzeņu mērcē	1,7	80	9.6	10.3	3.8	146							
P3 Vārīti griķi		100	3.6	0.6	29.0	138							
P4 Burkāni ar sēkliņām un ķirbi		60	1.0	4.6	3.1	58							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
L1 BL Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	3.6	4.3	36.0	199							
L2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami AUGĻI un OGAS 83 grami							DĀRZENI 165.24 grami KARTUPEĻI 25 grami PIENS, skābie produkti 23.7 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami		35.4	48.0	126.4	109.7	

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 BL Rīsu biežputra/ievārījums		150/7	2.4	1.4	36.5	166	L2 Āboli (auglis)		80/	0.3	0.2	8.0	38
B2 Graudu sviestmaize ar tomātu	1,7,11	20/5/15	2.6	6.2	9.4	105							
B3 Tēja Zaļa ar cukuru un citronu		150	0.0	0.0	2.0	8							
P1 Pupiņu zupa ar gaļu/krējums	7	150/7	4.9	6.3	14.0	135							
P2 Vistas gaļas stroganovs	1,7	90	8.4	7.6	6.1	130							
P3 Vārīti kartupeļi		100	2.0	0.2	18.7	80							
P4 Biešu, burkānu, kāpostu salāti		70	0.7	5.1	4.0	67							
P5 Rudzu maize	1	20	1.1	0.3	8.2	45							
P6 Dzēramais ūdens		150	0.0	0.0	0.0	0							
L1 Kukurūzas pārslas ar BL pienu		40/150	4.2	4.2	41.0	217							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.01 grami AUGĻI un OGAS 82 grami							DĀRZENI 116 grami KARTUPEĻI 134 grami PIENS, skābie produkti 14 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 55 grami		26.5	31.3	147.8	99.2	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.61 grami AUGĻI un OGAS 406 grami							DĀRZENI 678.44 grami KARTUPEĻI 364.7 grami PIENS, skābie produkti 219.1 grami						
							KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 145 grami GAĻA, ZIVIS 278.6 grami						

Ēdienkarte

2 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts

**PIRMDIENA**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
SA31	Jogurts (Jogurts dzeramais ar mango un persiku gabaliņiem 1l (A7))	1	100	2.80	1.80	12.20	76.00
1.3.Pār	Sviestmaize ar gurķiem un olu (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1), Oļas lielās (A3))	1	25/15/15	3.55	5.70	10.33	107.06
D4	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
D4.	Burkāns grauzams	1	50	0.50	0.05	3.00	14.50
				6.85	7.55	27.49	205.36
Pusdienas 49%							
Z64/Pār	Svaigu kāpostu zupa (veģ)/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	150/7	1.52	3.56	10.57	81.77
G52/208	Stroganovs (Milti kviešu (A1), Krējums.skābs sverams 20% (A7), Sinepes krievu (A10))	1	80	7.87	13.41	4.29	188.93
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.58	2.11	5.16	40.95
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				14.63	19.94	57.24	494.25
Launags 31%							
SA43BL	BL Mannā biezputra ar ogu mērci (Mannā (A1))	1	120/60	2.47	1.08	33.51	155.41
1.82sv	Graudu maize/krēmsiers/tomāts (Krēmsiers (A7), Graudu maize (A1;11))	1	20/15/15	3.39	5.35	9.65	102.66
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				6.38	6.59	56.76	319.63
KOPĀ: 100%				27.86	34.08	141.49	1019.24
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami		DĀRZEŅI 222.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami		Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		KARTUPEĻI 45 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 127 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte2 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**OTRDIENA**

<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 28%							
6puBL	BL Auzu biezputra/ievārījums (Auzu pārslas (A1))	1	150/7	3.63	2.83	31.51	171.81
1.7.2	Graudu maize /sviestu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				6.04	8.95	42.25	281.81
Pusdienas 47%							
Z45	Frikadeļu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	150/7	4.52	7.66	6.74	113.40
V1-2Pār	BL Sautēta vistas gaļa mērcē (Milti kviešu a/l (A1), Sviests 82% (A7), Krējums skābs 20%(A7))	1	80	6.72	11.18	9.02	164.75
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	1.20	30.04	141.60
A4	Gurķis svaigais	1	40	0.32	0.04	1.04	5.64
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				15.66	20.34	55.02	470.39
Launags 24%							
5p	Biezpiena plācēniši/krējums (Milti kviešu (A1), Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Olas lielās (A3), Mannā (A1), Krējums skābs 20%(A7))	1	100/10	16.92	7.81	18.45	206.44
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
A3	Bumbieris (auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				17.24	7.89	26.13	240.28
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami		DĀRZENI 83 grami		38.94	37.18	123.40	992.48
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 27.5 grami		BIEZPIENS, SIERS 80 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 35 grami		GAĻA, ZIVIS 53.6 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

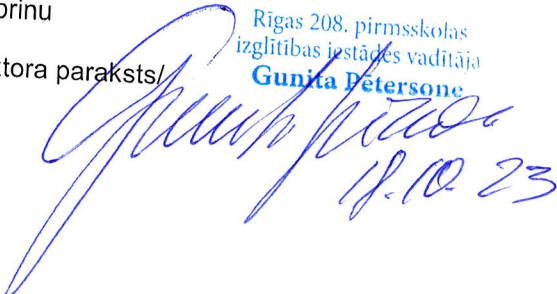
Ēdienkarte

2 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

Rīgas 208. pirmskolas
izglītības iestādes vadītāja
Gunita Pētersone



18.10.23

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 32%							
62puBL	BL Prosas biezputra/sviests (Sviests 82% (A7))	1	150/5	3.41	6.03	29.63	187.45
1.2msvs	Rudzu sviestmaize ar sieru (Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	20/5/20	2.27	8.76	8.68	125.20
D2	Tēja ar citronu	1	150	0.00	0.00	1.98	8.02
				5.68	14.79	40.29	320.67
Pusdienas 44%							
Z13	Gurķu zupa ar rīsiem/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	150/7	4.27	8.45	12.93	144.24
Zv18	Zivs kotlete (Maize balta Rudens (A1), Zivis hekss (A4), Oļas lielās (A3))	1	60	7.96	5.47	2.74	103.07
P8pār	BL Kartupeļu biezenis (Sviests 82% (A7))	1	120	2.06	1.84	20.97	104.06
3.4	Kāpostu raibie salāti	1	60	0.91	3.10	2.81	45.71
1.6	Baltmaize (Maize balta Rudens (A1))	1	20/	1.60	0.18	9.78	47.14
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				16.80	19.04	49.23	444.22
Launags 24%							
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru (Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	100/15	5.65	4.47	28.75	180.54
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				6.17	4.63	42.35	242.10
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.28 grami		DĀRZEŅI 92 grami		BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 133.2 grami		GAĻA, ZIVIS 75 grami			
AUGĻI un OGAS 81 grami		PIENS, skābie produkti 19.4 grami		Skolas piens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
				28.65	38.46	131.87	1006.99

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

2 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
c28BL	BL Olu kultenis/kosrvēti zirnīši (Olas lielās (A3))	1	100/12	9.80	10.51	6.54	158.56
1.81g	Sviestmaize ar sieru un gurķi (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A1), Siers Krievijas. (A7))	1	25/15/15	2.60	7.59	10.55	118.76
D46	Tēja Augļu	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				12.40	18.10	17.09	277.32
Pusdienas 44%							
Z34/1Pār	Borščs (veģetārais)/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	1.41	3.54	12.36	93.45
G12	Cūkgaļa dārzeņu mērcē (Milti kviešu (A1), Saldais krējums 35%(A7))	1	80	9.59	10.30	3.85	146.35
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
4.71	Burkāni ar sēkliņām un ķirbi	1	60	0.99	4.61	3.08	58.09
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				16.65	19.31	56.51	480.49
Launags 31%							
Z19/BL	BL Piena zupa ar makaroniem (Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7))	1	200	3.58	4.32	36.02	198.89
1.7.2	Graudu maize /sviestu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	20/5	2.41	6.12	8.78	102.20
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				6.31	10.60	52.80	339.49
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami DĀRZEŅI 165.24 grami				35.36	48.01	126.40	1097.30
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.6 grami KARTUPEĻI 25 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 83 grami PIENS, skābie produkti 23.7 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)						Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte2 Nedēļa/3-6 208PII Bez
piena(skāb.piena.prod. un sviestu)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**PIEKTDIENA**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)P.sk. Gat.sv.Olbaltumi TaukiOgļhidrāti Kcal**Brokastis 28%**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
35puBL	BL Rīsu biezputra/ievārījums	1	150/7				
1.7.2	Graudu sviestmaize ar tomātu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	20/5/15	2.42	1.35	36.51	166.06
D7	Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	1	150	2.57	6.15	9.35	105.41
				0.01	0.00	2.00	8.24
				5.00	7.50	47.86	279.71

Pusdienas 46%

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Z57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7				
G97	Vistas gaļas stroganovs (Milti a/l (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	90	4.89	6.26	13.97	134.74
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	8.40	7.64	6.06	129.63
6.5.1.0	Biešu, burkānu, kāpostu salāti	1	70	1.96	0.21	18.72	80.08
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	0.68	5.11	3.98	66.73
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	1.10	0.26	8.18	45.00
				0.00	0.00	0.00	0.00
				17.03	19.48	50.91	456.18

Launags 26%

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
SA34BL	Kukurūzas pārslas ar BL pienu	1	40/150	4.19	4.19	41.05	217.30
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				4.51	4.35	49.05	255.70
				26.54	31.33	147.82	991.59

KOPĀ: 100%

PIEVIENOTAIS SĀLS 0.86 grami	DĀRZEŅI 116 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.01 grami	KARTUPEĻI 134 grami	GAĻA, ZIVIS 55 grami					
AUGĻI un OGAS 82 grami	PIENS, skābie produkti 14 grami	Skolas piens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

VIDĒJI:

PIEVIENOTAIS SĀLS 4.95 grami	DĀRZEŅI 678.44 grami	BIEZPIENS, SIERS 145 grami	31.47	37.81	134.2	1021.52	
PIEVIENOTAIS CUKURS 30.61	KARTUPEĻI 364.7 grami	GAĻA, ZIVIS 278.6 grami	157.35	189.06	670.98	5107.60	
AUGĻI un OGAS 406 grami	PIENS, skābie produkti 219.1 grami	Skolas piens 0 grami					

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/3-6

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"