

SIA "Arseja"
 Reģ.Nr.40103286831

ALER GĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulā cijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	pirmdiena 18.12.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
1,7	Pērļu grūbu biezputra ar ievārījumu	025p	140/20	5,28	2,61	43,36	217,55	115/15	4,52	2,24	35,49	179,79
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0,32	0,06	2,17	10,44	130	0,30	0,05	1,60	8,12
	Bumbieris	022a	100	0,30	0,00	8,97	40,32	50	0,15	0,00	4,49	20,16
	PUSDIENAS											
3,7	Skābeņu zupa ar miežu putrainiem, olu un sk.krējumu	70BD	150/10/5	3,46	3,89	11,93	97,02	100/5/5	2,03	2,60	8,04	63,91
1	Rudzu maize	02m	20	1,22	0,24	8,18	39,76	20	1,22	0,24	8,18	39,76
1,7	Vistas fileja krējuma mērcē	40o	50/70	13,61	9,55	7,01	170,58	50/70	13,61	9,55	7,01	170,58
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	100	2,03	0,11	14,53	69,29
7	Biešu salāti ar krējumu	011s	70	0,669	2,385	7,82	55,4	50	0,478	1,704	5,586	39,57
	Ūdens ar ogām	011dz	150					130				
	LAUNAGS											
1,7	Makaronu sacepums ar sieru un krējumu	030o	95/30/10	8,28	8,79	28,83	232,00	75/25/10	6,90	7,32	24,02	193,33
	Svaiga paprika	020s	50	0,65	0,00	2,65	13,20	50	0,65	0,00	2,65	13,20
7	Kumelīšu tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	KOPĀ			36,96	27,78	141,76	977,30		32,40	23,92	113,07	806,63
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,1 gr
 pievienots cukurs 6,5 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
 Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
 Reģ.Nr.40103286831

ALER GĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulā cijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	otrdiena 19.12.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
7	Auzu pārslu putra ar blenderētām zemenēm	016b	145/15	6,35	5,50	20,05	155,05	120/10	5,09	4,46	15,75	123,51
	Liepziedu tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	Svaigs ābols skolas	01a	100	0,40	0,80	9,80	48,00	50	0,20	0,40	4,90	24,00
	PUSDIENAS											
1,3, 4	Zivju kotlete	07o	75	9,99	2,73	6,43	90,39	60	7,52	2,40	5,34	73,11
	Vāriti kartupeļi ar lociņiem	08p	120/2	2,43	0,12	17,85	84,85	100/2	2,03	0,10	14,87	70,68
1,7	Piena mērce	07e	50	1,09	3,19	4,32	50,36	40	0,99	2,18	3,65	38,16
7	Burkānu salāti ar krējumu	09s	50	0,73	1,94	5,09	42,61	40	0,58	1,69	3,90	34,61
7	Šokolādes krēms ar ogu mērci	07d	50/80	2,01	13,96	9,06	177,59	35/60	1,43	10,98	7,89	142,52
	LAUNAGS											
7	Ābolu pankūkas ar zemeņu ievārijumu	02b	120/20	4,86	5,56	39,04	225,09	100/15	3,92	4,09	30,50	174,11
7	Piens 2% skolas	029zd	150	4,21	4,78	7,06	88,06	150	4,21	4,78	7,06	88,06
	KOPĀ			32,59	38,68	120,67	972,87		26,48	31,19	95,33	777,67
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,1 gr
 pievienots cukurs 11 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
 Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

Reģ.Nr.40103286831

ALER GĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulā cijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i	
	trešdiena 20.12.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
1,7	Mannā biežputra ar ievārījumu	023b	140/20	3,63	2,37	28,43	149,58	125/15	3,63	2,54	16,42	104,58
1,7	Graudu maize ar gurķi	01m	20/3/10	1,70	2,67	10,07	69,81	15/2/8	1,28	1,79	7,56	50,66
	Piparmētru tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	PUSDIENAS											
7	Veģetārā pupiņu dārzeņu zupa ar krējumu	014z	140/10	4,71	4,39	13,15	111,82	115/10	3,85	4,31	10,17	95,55
1,7	Slinkie kapostu tīteņi	j4	150	9,77	16,89	9,89	230,29	120	7,81	13,51	7,92	184,23
7	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	05s	50	0,54	1,94	1,31	24,69	40	0,44	1,54	1,10	19,85
1	Saldskabmaize	06m	20	1,20	0,22	10,68	43,40	15	0,90	0,17	8,01	32,55
	Ābolu dzēriens	02dz	150	0,37	0,00	6,81	28,75	130	0,32	0,00	5,91	24,92
	LAUNAGS											
1,3, 7	Kviešu maize ar siera olas masu	012m	30/3/20	5,89	6,69	14,77	142,27	25/2/15	4,74	5,00	12,29	112,90
7	Jogurts ar persiku piedevu	016dz	100	2,90	2,50	16,10	98,50	100	2,90	2,50	16,10	98,50
	KOPĀ			31,22	37,77	113,18	909,97		26,40	31,45	86,95	732,65
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,2 gr
pievienots cukurs 6 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	ceturtdiena 21.12.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Biezpiens ar krējumu un kanēli	01b	80/20/2	14,90	6,00	1,90	133,40	50/10/1	7,43	4,20	1,33	72,84
1,7	Kviešu maize ar sviestu	05m	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32
7	Kakao	010dz	150	2,76	2,97	6,77	65,41	100	1,88	2,02	4,51	43,61
	PUSDIENAS											
1,7	Cūkgaļas gulašs	017o	50/50	8,10	16,82	3,04	217,68	40/40	6,49	11,63	2,26	154,06
7	Kartupeļu biežputra	09p	115	2,37	4,54	11,53	96,24	100	1,91	3,60	10,13	80,47
	Ābolu biešu salāti	011s	50	0,48	1,70	5,59	39,57	40	0,36	1,35	4,27	30,71
7	Auzu pārslu krēms ar ogu ķīseli	06d	50/80	1,78	8,84	15,27	150,14	40/60	1,18	5,58	11,75	115,49
	LAUNAGS											
7	Piena zupa ar pērļu grūbām	016z	160	6,25	3,31	32,80	185,87	130	4,57	2,82	22,35	133,04
1,7	Cepumi zoo		20	1,54	2,94	14,08	90,20	20	1,54	2,94	14,08	90,20
	KOPĀ			39,80	48,95	100,77	1039,83		26,98	35,97	80,48	781,74
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,5 gr
pievienots cukurs 10 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALER GĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulā cijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	piektdiena 22.12.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
3,7	Omlete	03b	80/5	8,48	10,21	1,85	133,21	55/4	5,80	7,26	1,13	93,08
1,7	Kviešu maize ar sviestu	05m	25/3	2,01	1,88	12,25	73,10	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32
	Tēja ar medu	04dz	150	0,56	0,10	3,95	18,96	100	0,33	0,04	3,00	13,82
	Banāns	08a	100	1,50	0,10	21,02	90,99	50	0,75	0,05	10,50	45,45
	PUSDIENAS											
1,7	Cūkgaļas tefteli krējuma mērcē	012o	60/65	11,12	21,32	10,38	279,95	40/50	7,65	14,27	7,97	192,26
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4,32	1,28	21,76	115,84	100	3,24	0,96	16,32	86,88
	Svaigi gurķi ar tomātiem	013s	100	0,99	0,16	3,36	18,70	50	0,50	0,08	1,68	9,35
1,7	Rabarberu uzpūtenis ar pienu skolas	16EK	85/150	5,63	3,89	23,88	153,30	70/120	4,46	3,11	18,42	119,66
	LAUNAGS											
1,7	Dārzeņu biezzupa ar grauzdiņiem	021p	150/10	4,16	9,53	18,68	172,51	130/5	3,60	8,26	14,20	142,47
	Svaigs ābols skolas	01a	100	0,40	0,80	9,80	48,00	50	0,20	0,40	4,90	24,00
	KOPĀ			39,17	49,27	126,93	1104,56		28,14	36,25	87,92	788,28
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,4 gr

pievienots cukurs 8 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamās izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

SIA "Arseja"
 Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	pirmdiena 18.12.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
1,7	Pērļu grūbu biežputra ar ievārījumu	025p	140/20	5,28	2,61	43,36	217,55	115/15	4,52	2,24	35,49	179,79
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0,32	0,06	2,17	10,44	130	0,30	0,05	1,60	8,12
	Bumbieris	022a	100	0,30	0,00	8,97	40,32	50	0,15	0,00	4,49	20,16
	PUSDIENAS											
3,7	Skābeņu zupa ar miežu putrainiem, olu un sk.krējumu	70BD	150/10/5	3,46	3,89	11,93	97,02	100/5/5	2,03	2,60	8,04	63,91
1	Rudzu maize	02m	20	1,22	0,24	8,18	39,76	20	1,22	0,24	8,18	39,76
7	Krāsni ceptas sviesta pupiņas garšvielās	020v	100	0,27	6,25	4,80	89,96	100	0,27	6,25	4,80	89,96
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	100	2,03	0,11	14,53	69,29
7	Biešu salāti ar krējumu	011s	70	0,669	2,385	7,82	55,4	50	0,478	1,704	5,586	39,57
	Ūdens ar ogām	011dz	150					130				
	LAUNAGS											
1,7	Makaronu sacepums ar sieru krējumu	030o	95/30/10	8,28	8,79	28,83	232,00	75/25/10	6,90	7,32	24,02	193,33
	Svaiga paprika	020s	50	0,65	0,00	2,65	13,20	50	0,65	0,00	2,65	13,20
7	Kumelīsu tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	KOPĀ			23,63	24,48	139,56	896,69		19,06	20,62	110,86	726,00
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,1 gr
 pievienots cukurs 8 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
 Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	otrdiena 19.12.			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1,7	Auzu pārslu biežputra ar blenderētām zemenēm	016b	145/15	6,35	5,50	20,05	155,05	120/10	5,09	4,46	15,75	123,51
	Lieziedu tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	Svaigs ābols skolas	01a	100	0,40	0,80	9,80	48,00	50	0,20	0,40	4,90	24,00
	PUSDIENAS											
1,3,4	Zivju kotlete	07o	75	9,99	2,73	6,43	90,39	60	7,52	2,40	5,34	73,11
	Vāriti kartupeļi ar lociņiem	08p	120/2	2,43	0,12	17,85	84,85	100/2	2,03	0,10	14,87	70,68
1,7	Piena mērce	07e	50	1,09	3,19	4,32	50,36	40	0,99	2,18	3,65	38,16
7	Burkānu salāti ar krējumu	09s	50	0,73	1,94	5,09	42,61	40	0,58	1,69	3,90	34,61
7	Šokolādes krēms ar ogu mērci	07d	50/80	2,01	13,96	9,06	177,59	35/60	1,43	10,98	7,89	142,52
	LAUNAGS											
1,3,7	Ābolu pankūkas ar zemeņu ievārijumu	02b	120/20	4,86	5,56	39,04	225,09	100/15	3,92	4,09	30,50	174,11
7	Piens 2% skolas	029zd	150	4,21	4,78	7,06	88,06	150	4,21	4,78	7,06	88,06
	KOPĀ			32,59	38,68	120,67	972,87		26,48	31,19	95,33	777,67
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,1 gr
 pievienots cukurs 9 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jāsglabā vienu gadu

Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	trešdiena 20.12.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
1,7	Mannā biezputra ar ievārījumu	023b	140/20	3,63	2,37	28,43	149,58	125/15	3,63	2,54	16,42	104,58
1,7	Graudu maize ar gurķi	01m	20/3/10	1,70	2,67	10,07	69,81	15/2/8	1,28	1,79	7,56	50,66
	Piparmētru tēja	01dz	150	0,52	0,10	1,97	10,86	130	0,52	0,10	1,48	8,91
	PUSDIENAS											
7	Veģetārā pupiņu dārzeņu zupa ar krējumu	08z	140/10	6,09	3,88	16,90	127,84	115/10	5,00	3,19	13,88	105,01
7	Dārzeņu sautējums	06v	220	7,23	14,69	12,08	211,48	170	5,56	11,30	9,29	162,68
7	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	05s	50	0,54	1,94	1,31	24,69	40	0,44	1,54	1,10	19,85
1	Saldskabmaize	06m	20	1,20	0,22	10,68	43,40	15	0,90	0,17	8,01	32,55
	Ābolu dzēriens	02dz	150	0,37	0,00	6,81	28,75	130	0,32	0,00	5,91	24,92
	LAUNAGS											
1,3,7	Kviešu maize ar siera olas masu	012m	30/3/20	5,89	6,69	14,77	142,27	25/2/15	4,74	5,00	12,29	112,90
7	Jogurts ar persiku piedevu	016dz	100	2,90	2,50	16,10	98,50	100	2,90	2,50	16,10	98,50
	KOPĀ			30,07	35,06	119,11	907,18		25,30	28,12	92,04	720,55
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,2 gr
pievienots cukurs 10 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	ceturtdiena 21.12.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Biezpiens ar krējumu un kanēli	01b	80/20/2	14,90	6,00	1,90	133,40	50/10/1	7,43	4,20	1,33	72,84
1,7	Kviešu maize ar sviestu	05m	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32
7	Kakao	010dz	150	2,76	2,97	6,77	65,41	100	1,88	2,02	4,51	43,61
	PUSDIENAS											
1,7	Saldā krējuma tomātu mērce	30m	50	1,07	5,31	5,61	75,44	50	1,07	5,31	5,61	75,44
7	Kartupeļu biezputra	09p	115	2,37	4,54	11,53	96,24	115	2,37	4,54	11,53	96,24
	Ābolu biešu salāti	011s	50	0,48	1,70	5,59	39,57	40	0,36	1,35	4,27	30,71
1	Saldskabmaize	06m	20	1,20	0,22	10,68	43,40	15	0,90	0,17	8,01	32,55
7	Auzu pārslu krēms ar ogu ķīseli	06d	50/80	1,78	8,84	15,27	150,14	40/60	1,18	5,58	11,75	115,49
	LAUNAGS											
7	Piena zupa ar pārļu grūbām	016z	160	6,25	3,31	32,80	185,87	130	4,57	2,82	22,35	133,04
1,7	Cepumi zoo		20	1,54		14,08	90,20	20	1,54	2,94	14,08	90,20
	KOPĀ			33,96	34,72	114,02	940,99		22,92	30,76	93,24	751,44
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,5 gr
pievienots cukurs 8,1 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.
Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERĢĒNI	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltumvielas	tauki	ogļhidrāti	
	piektdiena 22.12.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
3,7	Omlete	03b	80/5	8,48	10,21	1,85	133,21	55/4	5,80	7,26	1,13	93,08
1,7	Kviešu maize ar sviestu	05m	25/3	2,01	1,88	12,25	73,10	20/2	1,61	1,83	9,80	61,32
	Tēja ar medu	04dz	150	0,56	0,10	3,95	18,96	130	0,43	0,08	3,95	18,19
	Banāns	08a	100	1,50	0,10	21,02	90,99	50	0,75	0,05	10,50	45,45
	PUSDIENAS											
1,3,7	Siera karbonāde	v2	50	9,55	11,58	5,36	166,53	50	9,55	11,58	5,36	166,53
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4,32	1,28	21,76	115,84	100	3,24	0,96	16,32	86,88
	Svaigi gurķi ar tomātiem	013s	100	0,99	0,16	3,36	18,70	50	0,50	0,08	1,68	9,35
1,7	Rabarberu uzpūtenis ar pienu skolas	16EK	85/150	5,63	3,89	23,88	153,30	70/120	4,46	3,11	18,42	119,66
	LAUNAGS											
1,7	Dārzeņu biezzupa ar grauzdīņiem	021p	150/10	4,16	9,53	18,68	172,51	130/5	3,60	8,26	14,20	142,47
	Svaigs ābols skolas	01a	100	0,40	0,80	9,80	48,00	50	0,20	0,40	4,90	24,00
	KOPĀ			37,60	39,52	121,90	991,14		30,14	33,60	86,25	766,92
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

pievienots sāls 1,4 gr
pievienots cukurs 9 gr

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Dokuments jā saglabā vienu gadu