

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	PIRMDIENA 01.07.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
7	Rīsu pārslu biežputra ar ķiršu ievārījumu	04p	155/20	4,97	3,41	37,76	215,14	120/15	3,463	2,572	27,98	141,19
7	Liepziedu tēja	01dz	180			3	11,9	150			2,50	10,00
	Svaigi dārzeņi (burkāni, kāposti)	03a	100	1,3	0,1	7,2	39,7	50	0,65	0,05	3,6	19,85
	PUSDIENAS											
1,3,7	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar krējumu	04z	40/140/10	9,67	18,42	8,91	242,51	30/120/10	7,32	14,65	6,78	188,43
7	Cukini dārzeņu sautējums ar gaļu	04o	100/25	8,745	17,895	16,1	221,81	80/40	6,683	11,928	14,766	168,166
	Svaiga paprika	020s	50	0,45	0,00	2,30	10,00	50	0,45	0,00	2,30	10,00
1	Saldskabmaize	06m	20	1,20	0,22	10,68	43,40	15	0,90	0,17	8,01	32,55
	Ābolu sulas dzēriens	29 EK	150	0,1		23,64	96,7	150	0,1		23,64	96,7
	LAUNAGS											
1,7	Siera karstmaize	07m	30/2/20	7,01	7,72	14,69	156,89	25/1/15	5,46	5,40	12,24	120,01
7	Piens 2% skolas	06dz	150	4,21	4,78	7,06	88,06	120	3,38	3,84	5,68	70,80
	Melone	029a	100	1,10	0,00	8,40	44,00	50	0,55	0,00	4,20	22,00
	KOPĀ			38,77	52,54	139,75	1170,11	585,00	28,96	38,60	111,68	879,70
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

pievienotais sāls 1,1 g

pievienotais cukurs 8 g

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsauglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	OTRDIENA 02.07			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
3,7	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem	05b	45/20	5,72	7,45	0,57	92,17	23/15	3,075	4,148	0,322	50,903
1,7	Kviešu maize ar sieru	011m	25/3/10	4,275	5,542	12,255	115,469	20/2/7	3,224	3,86	9,8	86,516
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0,328	0,059	5,133	22,269	130	0,307	0,056	4,086	17,997
	PUSDIENAS											
1,7	Kurzemes strogonovs	022o	60/65	14,15	10,19	2,99	169,01	50/55	11,80	8,35	2,71	140,43
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	100	2,02	0,11	14,60	69,54
	Biešu salāti ar eļļu	a26s	65	1,18	3,61	5,99	61,19	40	0,94	2,88	4,80	48,15
7	Vājp.biezpiena krēms ar blenderētām zemenēm	40EK/41EK	70/50	12,27	3,94	13,46	138,27	50/30	8,41	2,74	7,87	89,71
	LAUNAGS											
7, 1	Piena zupa ar nūdelēm	01z	150	4,47	2,93	24,80	143,26	130	3,98	2,59	21,96	126,88
1,7	Graudu maize ar sviestu	013m	25/2	1,66	0,68	8,57	67,97	20/2	1,33	1,89	6,86	48,98
	Banāns	08a	100	1,50	0,10	21,02	90,99	50	0,75	0,05	10,50	45,45
	KOPĀ			48,22	34,64	113,67	990,78		35,83	26,67	83,50	724,55
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

pievienotais sāls 1,1 gr

pievienotais cukurs 11 gr

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaģlabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	TREŠDIENA 03.07.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
1,7	Pērļu grūbu biezputra ar sviestu	42EK/43EK	130/20	4,31	5,89	32,98	208,51	100/3,5	3,35	4,27	25,64	159,36
	Zāļu tēja	01dz	180			3	11,9	150			2,50	10,00
	Bumbieris	022a	100	0,30	0,00	8,97	40,32	50	0,15	0,00	4,49	20,16
	PUSDIENAS											
4,7	Zivju zupa ar sk.krējumu	03z	140/30/10	9,08	4,51	6,15	101,84	110/20/10	7,33	4,02	4,70	91,65
1,7	C/g maltā gaļa krējuma mērcē	024o	50/50	8,54	18,44	5,35	224,51	40/40	6,90	15,21	4,43	184,72
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4,32	1,28	21,76	115,84	100	3,24	0,96	16,32	86,88
	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	020s	100	1,22	4,10	10,66	88,76	50	0,61	2,05	5,33	44,38
	Apelsīnu citronu ūdens		150					150				
	LAUNAGS											
1,3,7	Rauga pankūkas ar ievārījumu	03d	80/20	4,18	3,92	35,45	193,72	65/15	3,36	3,39	27,44	153,60
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	100	2,82	3,20	4,73	59,00
	KOPĀ			32,38	42,94	131,41	1073,90		27,75	33,10	95,58	809,75
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

pievienoaits sāls 1,2 gr

pievienotais cukurs 10 gr

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	CETURTDIENA 04.07.			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	44 EK/45EK	150	2,40	2,15	9,05	65,45	130	2,09	1,88	7,89	57,07
	PUSDIENAS											
1,3	Vistas gaļas kotlete	06o	60	9,42	9,25	1,86	128,42	50	7,85	7,71	1,55	107,02
	Vārīti kartupeļi	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	100	2,02	0,11	14,60	69,54
1,7	Saldā krējuma mērce	02e	40	0,64	6,54	2,50	73,03	40	0,64	6,54	2,50	73,03
	Ķīnas kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	32 EK	100	2,50	2,32	4,66	50,50	50	1,25	1,16	2,33	25,25
7	Vaniļas krēms ar ogu ķīseli	46EK/47EK	50/100	1,63	7,21	17,18	140,09	35/70	1,18	5,31	12,38	101,99
	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
	Ābols	01a	100	0,40	0,40	9,80	48,00	50	0,20	0,20	4,90	24,00
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	100	2,82	3,20	4,73	59,00
	KOPĀ			40,32	45,38	94,31	962,90		27,87	37,20	71,48	734,52
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

pievienotais sāls 1,5 gr

pievienotais cukurs 11 gr

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

KATEGORIJA	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	PIEKTDIENA 05.07.			3 - 6 GADI					1 - 2 GADI			
	BROKASTIS											
1,7	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	01p	140/20	6,01	4,36	38,18	215,97	115/15	4,88	3,55	30,20	172,20
1,7	Graudu maize ar sviestu un tomātu	03m	20/3/15	1,51	2,75	7,44	59,27	20/3/15	1,51	2,75	7,44	59,27
	Zāļu tēja ar citronu		180			3	11,9	150			2,50	10,00
7	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	08z	140/15	1,44	6,81	9,32	105,12	115/10	1,15	4,55	7,63	76,74
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 saldskābā tomātu mērcē	020o	40/75	13,06	7,39	6,96	148,14	40/60	10,00	6,50	5,64	122,38
	Vārīti rīsi	02p	100	3,25	2,00	25,26	132,10	70	2,28	1,31	15,72	82,75
7	Jauno kāpostu gurķu salāti	030s	100	1,68	2,48	4,00	41,58	50	0,84	1,24	2,00	20,79
7	Ūdens ar piparmētru		150					150				
	LAUNAGS											
1,7	Biezpiena sacepums un krējumu	014p	100/20	12,62	10,38	24,50	241,94	80/20	10,52	8,65	20,42	201,62
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	100	2,82	3,20	4,73	59,00
	KOPĀ			41,21	41,21	133,93	1084,29		35,21	31,99	104,47	844,52
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

pievienotais sāls 1,4 gr

pievienotais cukurs 10 gr

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

Veģetārās ēdienkartes apstiprinātas ar apārtikas tehnologu un uztura zinātnu maģistru Dzintru Koktu

SIA "Arseja"

Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒNĀ	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	PIRMDIENA 01.07.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
7	Rīsu pārslu biežputra ar ķiršu ievārījumu	04p	155/20	4,97	3,41	37,76	215,14	120/15	3,46	2,57	27,98	141,19
7	Liepziedu tēja	01dz	180			3	11,9	150			2,5	10
	Svaigi dārzeņi (burkāni, kāposti)	03a	100	1,30	0,10	7,20	39,70	50	0,65	0,05	3,60	19,85
	PUSDIENAS											
7	Dārzeņu zupa ar krējumu	020v	150/15	3,66	9,62	7,34	131,20	120/15	3,06	8,77	5,31	112,73
	Veģetārais pupiņu sautējums	025o	160	9,31	5,30	22,53	175,20	160	9,31	5,30	22,53	175,20
	Svaiga paprika	020s	50	0,45	0,00	2,30	10,00	50	0,45	0,00	2,30	10,00
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	0,40	0,00	7,27	30,67	130	0,32	0,00	5,91	24,92
	LAUNAGS											
1,7	Siera karstmaize	07m	30/2/20	7,01	7,72	14,69	156,89	25/1/15	5,46	5,40	12,24	120,01
7	Piens 2% skolas	06dz	150	4,21	4,78	7,06	88,06	120	3,38	3,84	5,68	70,80
	Melone	029a	100	1,10	0,00	8,40	44,00	50	0,55	0,00	4,20	22,00
	KOPĀ			33,61	31,15	128,23	946,15		27,54	26,10	100,24	739,25
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Pievienotais sāls **1,15 g**

Pievienotais cukurs **8 g**

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jā saglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERGĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	OTRDIENA 02.07.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
3,7	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem	05b	45/20	5,72	7,45	0,57	92,17	23/15	3,075	4,148	0,322	50,903
1,7	Kviešu maize ar sieru	011m	25/3/10	4,275	5,542	12,255	115,469	20/2/7	3,224	3,86	9,8	86,516
	Augļu tēja ar citronu	013dz	150	0,328	0,059	5,133	22,269	130	0,307	0,056	4,086	17,997
	PUSDIENAS											
1,7	Dārzeņu lečo	024o	115	1,92	5,64	9,26	96,25	115	1,92	5,64	9,26	96,25
	Sviesta pupiņas, ceptas garšvielās	v20	75	0,33	3,06	6,53	73,38	55	0,27	2,25	4,80	53,96
	Vārīti kartupeļi ar dillēm	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	100	2,02	0,11	14,60	69,54
7	Biešu salāti ar eļļu	a26s	65	1,18	3,61	5,99	61,19	40	0,94	2,88	4,80	48,15
7	Vājp.biezpiena krēms ar blenderētam zemenēm	40EK/41EK	70/50	12,27	3,94	13,46	138,27	50/30	8,41	2,74	7,87	89,71
	LAUNAGS											
7, 1	Piena zupa ar nūdelēm	01z	150	4,47	2,93	24,80	143,26	130	3,98	2,59	21,96	126,88
1,7	Graudu maize ar sviestu	013m	25/2	1,66	0,68	8,57	67,97	20/2	1,33	1,89	6,86	48,98
	Melone	029a	100	1,10	0,00	8,40	44,00	50	0,55	0,00	4,20	22,00
	KOPĀ			35,92	33,06	113,85	944,41		26,03	26,16	88,56	710,88
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Pievienotais sāls 1,1 g
Pievienotais cukurs 11 g

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"
 Reģ.Nr.40103286831

ALERGĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	TREŠDIENA 03.07.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
1,7	Pērļu grūbu biezputra ar sviestu	42EK/43EK	130/20	4,31	5,89	32,98	208,51	100/3,5	3,35	4,27	25,64	159,36
	Zāļu tēja		180			3,00	11,90	150			2,50	10,00
	Bumbieris	022a	100	0,30	0,00	8,97	40,32	50	0,15	0,00	4,49	20,16
	PUSDIENAS											
4,7	Zivju zupa ar sk.krējumu	03z	140/50/10	9,08	4,51	6,15	101,84	110/40/10	7,33	4,02	4,70	91,65
7	Pildīta veģetārā paprika	030o	90	4,65	3,53	13,53	104,21	80	4,15	3,17	12,00	92,87
	Vārīti griķi irdeni	019p	120	4,32	1,28	21,76	115,84	100	3,24	0,96	16,32	86,88
	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	020s	100	1,22	4,10	10,66	88,76	50	0,61	2,05	5,33	44,38
1	Saldskābmaize	06m	20	1,20	0,22	10,68	43,40	15	0,90	0,17	8,01	32,55
	Apelsīnu citronu ūdens		150					150				
	LAUNAGS											
1,3,7	Rauga pankūkas ar ievārījumu	03d	80/20	4,18	3,92	35,45	193,72	65/15	3,36	3,39	27,44	153,60
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	100	2,82	3,20	4,73	59,00
	KOPĀ			29,69	28,25	150,27	997,00		25,91	21,23	111,16	750,44
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Pievienotais sāls **1,2 g**
 Pievienotais cukurs **10 g**

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

SIA "Arseja"
Reģ.Nr.40103286831

ALERGĒN	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	CETURTDIENA 04.07.			3 - 6 GADI				1 - 2 GADI				
	BROKASTIS											
7	Biezpiens ar krējumu un kanēli	01b	80/20/2	14,9	6	1,9	133,4	50/10/1	7,43	4,2	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	44 EK/45EK	150	2,40	2,15	9,05	65,45	130	2,09	1,88	7,89	57,07
	PUSDIENAS											
1,3	Cepti panēti puķukāposti	011v	35/55	3,77	4,09	6,69	73,67	35/55	3,77	4,09	6,69	73,67
	Vārīti kartupeļi	016p	130	2,66	0,15	18,88	90,18	90	1,82	0,10	13,14	62,59
1,7	Saldā krējuma mērce	02e	40	0,64	6,54	2,50	73,03	40	0,64	6,54	2,50	73,03
	Ķīnas kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	32 EK	100	2,50	2,32	4,66	50,50	50	1,25	1,16	2,33	25,25
7	Vaniļas krēms ar ogu ķīseli	46EK/47EK	50/100	1,63	7,21	17,18	140,09	35/70	1,18	5,31	12,38	101,99
	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
	Ābols	01a	100	0,40	0,40	9,80	48,00	50	0,20	0,20	4,90	24,00
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	150	0,42	4,80	7,09	88,50
	KOPĀ			35,09	45,03	106,23	996,65		24,01	38,37	82,25	782,72
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Pievienotais sāls 1,5 g

Pievienotais cukurs 11 g

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jāsaglabā vienu gadu

SIA "Arseja"

Reģ.Nr.40103286831

LĒRĢĒM	ĒDIENA NOSAUKUMS	Kalkulācijas Nr.	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)	1 porc.,g ± 10%	UZTURVIELAS (G)			ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA (KCAL)
				olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti	
	PIEKTDIENA 05.07.			3 - 6 GADI					1 -2 GADI			
	BROKASTIS											
1,7	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	01p	140/20	6,01	4,36	38,18	215,97	115/15	4,88	3,55	30,20	172,20
1,7	Graudu maize ar sviestu un tomātu	03m	20/3/15	1,51	2,75	7,44	59,27	20/3/15	1,51	2,75	7,44	59,27
	Zāļu tēja ar citronu		180			3,00	11,90	150			2,50	10,00
	PUSDIENAS											
7	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	08z	140/15	1,44	6,81	9,32	105,12	115/10	1,15	4,55	7,63	76,74
	Rudzu maize	02m	20	1,22	0,24	8,18	39,76	20	1,22	0,24	8,18	39,76
7	Dārzeņu maisījums ar brokoli saldskābā tomātu mērcē	020o	160	3,78	10,50	8,05	134,13	110	2,61	7,24	5,55	92,50
	Vārīti rīsi	02p	100	3,25	2,00	25,26	132,10	70	2,28	1,31	15,72	82,75
7	Jauno kāpostu gurķu salāti	030s	100	1,68	2,48	4,00	41,58	50	0,84	1,24	2,00	20,79
7	Ūdens ar piparmētru		150					150				
	LAUNAGS											
1,7	Biezpiena sacepums un krējumu	014p	100/20	12,62	10,38	24,50	241,94	80/20	10,52	8,65	20,42	201,62
7	Piens 2%(skolas)	06dz	150	0,42	4,80	7,09	88,50	100	2,82	3,20	4,73	59,00
	KOPĀ			31,93	44,31	135,02	1070,28		27,82	32,73	104,38	814,64
	Normas pēc MK noteikumiem Nr.172			22-44	29-52	97-176	860-1170		18-30	24-36	81-120	720-800

Pievienotais sāls **1,39 g**Pievienotais cukurs **10 g**

Ēdienkarte saskaņota un apstiprināta ar PII medmāsu/vadītāju

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

Dokuments jā saglabā vienu gadu