

1. ĒDIENKARTE no 3. līdz 6. gadiem

APSTIPRINU _____

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	5 graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	5,01	2,912	37,581	245,569	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu un gurķi	10/3/10	0,87	2,78	5,00	48,500	A01,A07
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			5,89	5,692	48,591	318,429	
Pusdienas							
	Siera - dārzeņu zupa	200	6,296	8,200	11,888	146,584	A07
	Makaroni ar gaļu	200	15,264	15,156	37,463	351,056	A01
	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	50	1,478	2,802	1,899	38,720	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,098	0,000	15,000	61,200	
Kopā			25,386	26,388	78,500	657,630	
Launags							
	Kukurūzas pārslas ar pienu	30/150	8,11	9,21	41,79	286,36	A01,A05,A06, A07,A08
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1,990	5,100	9,240	92,150	A01,A07,A11
Kopā			10,100	14,310	51,030	378,51	
Kopā – 3 ēdienreizēs			41,376	46,390	178,121	1354,569	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	25/30/15	6,930	6,090	34,010	211,360	A01,A03,A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1,990	5,100	9,240	92,150	A01,A07,A11
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
	Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720	
Kopā			10,130	11,270	66,060	400,590	
Pusdienas							
	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	200/10	3,552	5,557	16,874	131,717	A01,A07
	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	60/150	16,656	18,312	25,628	333,944	A01,A03,A07
	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0,585	2,543	5,735	48,163	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Jāņogu dzēriens	150	0,165	0,030	12,720	52,890	
Kopā			23,208	26,672	73,207	626,784	
Launags							
	Piena zupa ar nūdelēm	200	5,372	5,624	16,7176	138,9744	A01,A07
	Rudzu maize ar sviestu, sieru un gurķi	25/3/10/10	4,68	5,93	12,5	118,7	A01,A07
Kopā			10,052	11,554	29,2176	257,6744	
Kopā – 3 ēdienreizēs			43,390	49,496	168,485	1285,048	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Sagatavots: SIA "Līce" tehnologs Sanda Bojane _____

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

1. ĒDIENKARTE no 3. līdz 6. gadiem

APSTIPRINU _____

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150/15	5,57	3,65	37,61	206,16	A01,A07
	Baltmaize ar sviestu	20/5	1,630	4,700	9,640	88,550	A01,A07
	Kakao ar pienu un cukuru	200	5,920	4,940	15,048	128,332	A07
	Auglis	50	0,250	0,150	6,200	34,000	
Kopā			13,370	13,44	68,498	457,042	
Pusdienas							
	Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem	60/50/150	16,651	11,155	32,453	296,802	A01,A03,A04,A07
	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,649	2,094	2,046	29,628	
	Upeņu ķīselis ar biezpiena desertu	120/50	4,203	9,771	32,845	238,174	A07
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Dzēriens ar citronu	150	0,053	0,045	0,240	1,575	A01
Kopā			23,806	23,295	79,834	626,249	
Launags							
	Cīsiņi	60	6,900	10,080	1,860	126,000	A07
	Tomātu daiviņas	20	0,200	0,040	0,520	3,240	
	Gurķu daiviņas	20	0,120	0,040	0,360	2,280	
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1,990	5,100	9,240	92,150	A01,A07,A11
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			9,220	15,26	17,99	248,03	
Kopā – 3 ēdienreizēs			46,396	51,995	166,322	1331,321	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Rudzu saldskābmaize ar sieru	25/5/20	6,250	10,070	11,290	160,790	A01,A07
	Baltmaize ar ievārījumu	10/10	0,900	0,300	11,300	52,200	A01
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			7,16	10,37	28,6	237,35	
Pusdienas							
	Cūkgaļas kotlete piena mērcē ar vārītiem griķiem	60/50/100	17,272	16,945	43,604	390,614	A01,A03,A07
	Burkānu - redīsu salāti ar eļļu	50	0,567	3,044	2,262	38,712	
	Pašgatavots jogurts ar zemenēm	150	3,500	3,200	18,500	121,300	A07
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Auglis	50	0,200	0,150	4,750	21,150	
Kopā			23,789	23,569	81,365	631,845	
Launags							
	Rauga pankūkas ar ievārījumu	90/15	6,560	6,450	48,020	276,370	A01,A03,A07
	Piens	200	5,00	5,00	9,40	104,00	A07
Kopā			11,56	11,45	57,42	380,370	
Kopā – 3 ēdienreizēs			42,509	45,389	167,385	1249,565	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Sagatavots: SIA "Līce" tehnologs Sanda Bojane _____

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

1. ĒDIENKARTE no 3. līdz 6. gadiem

APSTIPRINU _____

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc., g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
Brokastis							
	Mannā biezputra ar sviestu	150/10	4,79	11,94	28,78	241,74	A01,A07
	Graudu maize ar sviestu	20/5	1,990	5,100	9,240	92,150	A01,A07,A11
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			6,79	17,04	44,03	358,25	
Pusdienas							
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	200/10	2,090	7,120	15,100	136,820	
	Vistas gaļas mērce ar vārītiem rīsiem	80/120	17,000	13,684	44,097	367,295	A01,A07
	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60	0,791	4,916	3,388	60,964	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	60,070	A01
	Dzērveņu dzēriens	200	0,060	0,110	13,580	54,880	
Kopā			22,191	26,060	88,415	680,029	
Launags							
	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu	40/15/15	9,220	3,230	10,590	108,310	A07
	Kliju maize ar sviestu	20/5	2,450	4,640	9,500	89,560	A01, A07
	Auglis	80	1,200	0,080	16,800	72,720	
	Tēja ar cukuru	200	0,010	0,000	6,010	24,360	
Kopā			12,880	7,95	42,9	294,95	
Kopā – 3 ēdienreizēs			41,861	51,050	175,345	1333,229	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Sagatavots: SIA "Līce" tehnologs Sanda Bojane _____

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.