

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BG (1)****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 21% | | | | | | | |
| 11pu | Kukurūzas biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 150/ | 4.49 | 3.89 | 21.03 | 137.04 |
| 1.61 BG | BG Sviestmaize <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5 | 0.51 | 4.67 | 8.24 | 79.60 |
| D1 | Tēja ar cukuru | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 5.00 | 8.56 | 31.23 | 224.44 |
| Pusdienas 56% | | | | | | | |
| Z60/Pār | Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums | 1 | 200/7 | 3.41 | 4.10 | 11.82 | 101.01 |
| G5 | Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 80 | 8.73 | 16.03 | 3.94 | 195.68 |
| P34BG | BG Vārīti makaroni | 1 | 120 | 3.70 | 1.32 | 37.78 | 177.78 |
| 3.1 | Kāpostu- sv.gurķu salāti | 1 | 70 | 1.23 | 3.08 | 4.39 | 45.12 |
| D43 pār | Sulas dzēriens | 1 | 150 | 0.20 | 0.00 | 5.60 | 23.16 |
| 1.4 | Bezglutena maize | 1 | 20/ | 0.48 | 0.54 | 8.20 | 42.20 |
| | | | | 17.75 | 25.07 | 71.73 | 584.95 |
| Launags 23% | | | | | | | |
| 1.81.1 | Biezpiens ar dillēm un krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1 | 70 | 7.95 | 9.21 | 2.31 | 122.40 |
| 1.4.2 | BG maize /sviestu <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5 | 0.51 | 4.67 | 8.24 | 79.60 |
| D1 | Tēja augļu | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| A3 | Auglis(bumbieris) | 1 | 80 | 0.32 | 0.08 | 7.68 | 33.84 |
| | | | | 8.78 | 13.96 | 20.19 | 243.64 |
| KOPĀ: 100% | | | | 31.53 | 47.59 | 123.15 | 1053.03 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami | | DĀRZEŅI 151.1 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami | | KARTUPEĻI 41.3 grami | | BIEZPIENS, SIERS 40 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 82 grami | | PIENS, skābie produkti 159 grami | | GAĻA, ZIVIS 65 grami | | Skolas piens 0 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BG (1)****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 22% | | | | | | | |
| 1pu | Asorti biezputra /ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 150/5 | 5.32 | 2.59 | 27.58 | 155.71 |
| 1.4.1G | BG Sviestmaize ar gurķi <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5/15 | 0.63 | 4.69 | 8.63 | 81.71 |
| D1 | Tēja ar cukuru | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 5.95 | 7.28 | 38.17 | 245.22 |
| Pusdienas 57% | | | | | | | |
| Z80 | Šķelto zirņu gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i> | 1 | 200/8 | 7.47 | 6.41 | 20.55 | 170.91 |
| G93.1bBG | Cūkgaļas teftelisBG krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 60/40 | 9.93 | 16.71 | 12.24 | 239.96 |
| P31pār | Vārīti kartupeļi | 1 | 120 | 2.80 | 0.14 | 20.72 | 98.28 |
| S-21 | Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu | 1 | 70 | 0.97 | 3.07 | 5.49 | 53.80 |
| D8 pār | Ābolu sulas dzēriens | 1 | 150/ | 0.20 | 0.00 | 5.60 | 23.16 |
| 1.4 | Bezglutena maize | 1 | 20/ | 0.48 | 0.54 | 8.20 | 42.20 |
| | | | | 21.85 | 26.87 | 72.80 | 628.31 |
| Launags 20% | | | | | | | |
| Z29.1Pār | Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 200 | 3.61 | 1.78 | 19.75 | 108.79 |
| 1.7.2 | BG maize /sviests <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5 | 0.51 | 4.67 | 8.24 | 79.60 |
| A2 | Auglis | 1 | 80 | 0.72 | 0.16 | 7.84 | 32.00 |
| | | | | 4.84 | 6.61 | 35.83 | 220.39 |
| KOPĀ: 100% | | | | 32.64 | 40.76 | 146.80 | 1093.92 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami DĀRZEŅI 151.2 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami KARTUPEĻI 190 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | |
| AUGĻI un OGAS 85 grami PIENS, skābie produkti 213 grami GAĻA, ZIVIS 65 grami Skolas piens 0 grami | | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BG (1)****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>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Brokastis 27% | | | | | | | |
| c28.1pār | Olu omlete <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 105 | 11.28 | 12.99 | 2.44 | 171.95 |
| 1.4.2 | BG maize /sviests <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5 | 0.51 | 4.67 | 8.24 | 79.60 |
| D1 | Tēja | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 11.79 | 17.66 | 12.64 | 259.35 |
| Pusdienas 58% | | | | | | | |
| Zg3 | Soļanka zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1 | 200/5 | 3.26 | 5.84 | 7.68 | 97.98 |
| Zv17Pār | BG Zivju kotlete <i>(Zivis hekss (A4), Olas lielās (A3))</i> | 1 | 60 | 7.14 | 7.96 | 5.44 | 135.40 |
| M5aPār | BG Krējuma – citronu mērce | 1 | 50 | 0.47 | 3.51 | 2.59 | 44.50 |
| P25pār | Rīsi vārīti | 1 | 100 | 3.00 | 0.70 | 30.04 | 137.10 |
| B.1.1 | Dārzeņu salāti | 1 | 70 | 1.09 | 3.09 | 3.54 | 42.81 |
| D26pār | Kefīrs <i>(Kefīrs 2% T(A7))</i> | 1 | 150 | 4.50 | 3.00 | 6.75 | 72.00 |
| 1.4 | Bezglutena maize | 1 | 20 | 0.48 | 0.54 | 8.20 | 42.20 |
| | | | | 19.94 | 24.64 | 64.24 | 571.99 |
| Launags 15% | | | | | | | |
| SA432 | Rīsu putra ar ķīseli <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 100/100 | 2.74 | 1.18 | 19.82 | 100.30 |
| A1 | Āboli (auglis) | 1 | 80/ | 0.32 | 0.16 | 8.00 | 38.40 |
| D1 | Tēja | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 3.06 | 1.34 | 29.78 | 146.50 |
| KOPĀ: 100% | | | | 34.79 | 43.64 | 106.66 | 977.84 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami DĀRZEŅI 107.5 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 7.31 grami KARTUPEĻI 37.8 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | | | | | |
| AUGĻI un OGAS 94 grami PIENS, skābie produkti 264.9 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami | | | | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BG (1)****CETURTDIENA**

| <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 25% | | | | | | | |
| 62pu | Prošas biezputra /sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 150/5 | 5.73 | 6.96 | 21.89 | 174.80 |
| 1.61 | BG maize ar sviestu <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5 | 0.51 | 4.67 | 8.24 | 79.60 |
| D3 | Tēja Karkade | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 6.24 | 11.63 | 32.09 | 262.20 |
| Pusdienas 49% | | | | | | | |
| Z34 Pār | Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1 | 200/5 | 1.97 | 6.61 | 12.52 | 119.23 |
| G70BG | Maltās gaļas BG mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 70 | 7.51 | 13.74 | 2.87 | 165.49 |
| P30pār | Vārīti griķi | 1 | 100 | 4.32 | 1.28 | 21.76 | 115.84 |
| 4.8 | Burkānu salāti | 1 | 70 | 0.91 | 2.37 | 5.24 | 49.27 |
| D27pār | Kompots - ābolu | 1 | 150 | 0.07 | 0.04 | 4.10 | 17.85 |
| 1.4 | Bezglutena maize | 1 | 20/ | 0.48 | 0.54 | 8.20 | 42.20 |
| | | | | 15.26 | 24.58 | 54.69 | 509.88 |
| Launags 26% | | | | | | | |
| SA34 | Kukurūzas pārslas ar pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās, Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 50/150 | 8.53 | 6.18 | 37.78 | 240.80 |
| A1 | Auglis (ābols) | 1 | 80 | 0.32 | 0.16 | 8.00 | 38.40 |
| | | | | 8.85 | 6.34 | 45.78 | 279.20 |
| KOPĀ: 100% | | | | 30.35 | 42.55 | 132.56 | 1051.28 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami | | DĀRZEŅI 149.85 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami | | KARTUPEĻI 40 grami | | BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 98.5 grami | | PIENS, skābie produkti 275.5 grami | | GAĻA, ZIVIS 49 grami | | Skolas piens 0 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BG (1)****PIEKTDIENA**

| <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 28% | | | | | | | |
| 35pu | Rīsu biezputra/sviests <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 150/5 | 4.73 | 6.38 | 25.51 | 177.40 |
| 1.4.2d | BG Sviestmaize ar desu <i>(Sviests 82% (A7))</i> | 1 | 20/5/15 | 2.43 | 6.97 | 8.46 | 108.84 |
| D1 | Tēja ar cukuru | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| | | | | 7.16 | 13.35 | 35.93 | 294.04 |
| Pusdienas 50% | | | | | | | |
| Z67/BG | Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm | 1 | 200 | 3.06 | 3.70 | 13.26 | 101.56 |
| 20.5sl | Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1 | 180 | 11.15 | 23.67 | 19.32 | 334.77 |
| 8.8.1 | Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 1 | 60 | 0.54 | 3.06 | 2.59 | 37.84 |
| 1.4 | Bezglutena maize | 1 | 20/ | 0.48 | 0.54 | 8.20 | 42.20 |
| D32pār | Dzeriens- zemeņu | 1 | 150 | 0.12 | 0.06 | 3.39 | 14.55 |
| | | | | 15.35 | 31.03 | 46.76 | 530.92 |
| Launags 22% | | | | | | | |
| SA18BG | BG Biezpiena plācenīši /ievārījums <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Olas lielās (A3))</i> | 1 | 100/10 | 11.70 | 7.12 | 18.77 | 183.96 |
| D46 | Tēja Augļu | 1 | 150/ | 0.00 | 0.00 | 1.96 | 7.80 |
| A1 | Āboli (auglis) | 1 | 80 | 0.32 | 0.16 | 8.00 | 38.40 |
| | | | | 12.02 | 7.28 | 28.73 | 230.16 |
| KOPĀ: 100% | | | | 34.53 | 51.66 | 111.42 | 1055.12 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.36 grami | | DĀRZEŅI 174.96 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 15.51 | | KARTUPEĻI 115 grami | | BIEZPIENS, SIERS 52 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 95 grami | | PIENS, skābie produkti 115 grami | | GAĻA, ZIVIS 64 grami | | Skolas piens 0 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 32.77 | 45.24 | 124.12 | 1046.24 |
| KOPĀ: | | | | 163.84 | 226.20 | 620.59 | 5231.19 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 6.39 grami | | DĀRZEŅI 734.61 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 45.02 | | KARTUPEĻI 424.1 grami | | BIEZPIENS, SIERS 92 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 454.5 grami | | PIENS, skābie produkti 1027.4 | | GAĻA, ZIVIS 313 grami | | Skolas piens 0 grami | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta