

Ēdienkarte**1-4klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,03.10.2022**

<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>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.97	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.05	2.92	31.05
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				18.95	23.22	81.18	609.39
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,04.10.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.39	17.19	12.46	255.80
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.07	3.61	36.76
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2103/	Deserts- ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.71	28.26	76.47	661.24
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 59.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.65 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,05.10.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.35	11.72	3.25	148.26
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				22.34	25.59	85.88	668.37
KOPĀ: 100%				22.34	25.59	85.88	668.37
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,06.10.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.58	3.26	23.00	138.18
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	12.12	16.47	4.88	216.95
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce (Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.75	4.44	3.14	55.55
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				21.64	26.87	91.81	698.25
KOPĀ: 100%				21.64	26.87	91.81	698.25
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 88.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 12 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,07.10.2022

<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>
Pusdienas 87%							
K-401	Vistas gaļas plovš	1	200	12.91	12.25	46.26	350.55
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-813/1	Jānogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.23	24.23	85.66	633.42
Cits 13%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		23.23	28.23	94.66	729.42
Pievienotais sāls 0.61 grami	Dārzeni 80 grami					
Pievienotais cukurs 12.03 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 254 grami				
Augļi un ogas 90 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.77	26.43	86	673.33
KOPĀ:			113.87	132.17	430.00	3366.67
Pievienotais sāls 5.41 grami	Dārzeni 456.15 grami					
Pievienotais cukurs 15.68 grami	Gaļa, zivs 250.35 grami	Piena produkti 719 grami				
Augļi un ogas 313 grami	Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!