

Ēdienkarte**4.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****22.04.2024**

<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 88%							
K-335	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10/5	4.75	6.20	11.60	122.75
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
K-940	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.15	28.12	96.01	724.53
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.15	32.12	105.01	820.53
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 122.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.04.2024

<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-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				22.91	27.25	68.56	613.35
KOPĀ: 100%				22.91	27.25	68.56	613.35
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 244 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

24.04.2024

<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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.52	4.92	11.85	102.21
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.58	26.25	80.58	656.93
KOPĀ: 100%				23.58	26.25	80.58	656.93
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

25.04.2024

<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 86%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.87	8.22	12.54	138.21
K-484/1	Pupiņu-maltās gaļas sautējums/	1	200	16.56	13.40	27.98	300.52
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171/1	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.54	2.35	1.05	27.79
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.12	28.45	66.50	615.26
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				28.12	32.45	75.50	711.26
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 200.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

26.04.2024

<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%							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	1	100	9.27	11.87	6.52	170.37
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30

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

K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))	1	50	1.70	7.48	3.04	88.42
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				15.89	28.44	58.82	560.56
KOPĀ: 100%				15.89	28.44	58.82	560.56
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 5.05 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.53	29.3	77.69	672.53
KOPĀ:				117.65	146.51	388.47	3362.63
Pievienotais sāls 5.7 grami		Dārzeņi 654.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.05 grami		Gaļa, zivs 249 grami		Piena produkti 728 grami			
Augļi un ogas 230 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 15 grami			

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