

**Ēdienkarte****3.nedēļa 1-4.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****13.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 87%</b>							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
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
				<b>18.26</b>	<b>24.27</b>	<b>81.93</b>	<b>623.55</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.26</b>	<b>28.27</b>	<b>90.93</b>	<b>719.55</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 100.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**14.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
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
				<b>24.67</b>	<b>28.96</b>	<b>94.50</b>	<b>724.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.67</b>	<b>28.96</b>	<b>94.50</b>	<b>724.92</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**15.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 85%</b>							
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.18	15.96	26.64	297.17
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
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
				<b>15.51</b>	<b>22.84</b>	<b>67.67</b>	<b>522.38</b>
<b>Cits 15%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.51</b>	<b>26.84</b>	<b>76.67</b>	<b>618.38</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 265 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**16.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>21.54</b>	<b>23.55</b>	<b>90.15</b>	<b>665.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.54</b>	<b>23.55</b>	<b>90.15</b>	<b>665.24</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**17.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 85%</b>							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
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-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>16.43</b>	<b>19.19</b>	<b>78.90</b>	<b>562.12</b>
<b>Cits 15%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.43</b>	<b>23.19</b>	<b>87.90</b>	<b>658.12</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>22.88</b>	<b>26.16</b>	<b>88.03</b>	<b>677.24</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>114.41</b>	<b>130.81</b>	<b>440.15</b>	<b>3386.21</b>
Pievienotais sāls 6.8 grami		Dārzeni 591.1 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 246 grami		Piena produkti 733 grami			
Augļi un ogas 134.5 grami		Kartupeļi 515 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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