

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona****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>
Pusdienas 100%							
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-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.00	25.84	83.27	660.27
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
K-413	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.77	10.01	3.66	136.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.75	28.67	71.07	598.69
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80

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

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.42	23.50	60.00	537.04
KOPĀ: 100%				20.42	23.50	60.00	537.04
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 221.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 207 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.17	23.10	90.88	639.96
KOPĀ: 100%				16.17	23.10	90.88	639.96
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	14.22	10.24	0.57	151.32
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.08	23.47	61.68	570.56

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

KOPĀ:	100%		27.08	23.47	61.68	570.56
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 85 grami	Piena produkti 233 grami				
Augļi un ogas 114 grami	Kartupeļi 200 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			20.68	24.92	73.38	601.3
KOPĀ:			103.42	124.58	366.90	3006.52
Pievienotais sāls 6.6 grami	Dārzeni 586 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Gaļa, zivs 249 grami	Piena produkti 721 grami				
Augļi un ogas 336 grami	Kartupeļi 517 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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