

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas
/Pavasara 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-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.96	23.68	87.14	652.12
KOPĀ: 100%				25.96	23.68	87.14	652.12
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 40 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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
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
				22.89	23.48	101.99	714.93
KOPĀ: 100%				22.89	23.48	101.99	714.93
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 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%							

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

K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.17	26.26	83.46	660.76
KOPĀ: 100%				23.17	26.26	83.46	660.76
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 130.8 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.10	20.30	85.34	604.53
KOPĀ: 100%				20.10	20.30	85.34	604.53
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-324/2	Rasoļņiks/krējums_ (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas, NPKS (*A U3), Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.63	7.82	5.32	138.75
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20

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

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.12	27.45	77.85	679.51
KOPĀ: 100%				27.12	27.45	77.85	679.51
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 63 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 57 grami			Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 210 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.85	24.23	87.16	662.37
KOPĀ:				119.24	121.17	435.78	3311.85
Pievienotais sāls 6.41 grami	Dārzeni 484.8 grami						
Pievienotais cukurs 16.5 grami	Gaļa, zivs 264 grami			Piena produkti 816 grami			
Augļi un ogas 326 grami	Kartupeļi 335 grami			Siers, biezpiens 0 grami			

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