

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.39	25.83	100.54	731.90
KOPĀ: 100%				23.39	25.83	100.54	731.90
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-436	Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	14.42	17.40	11.78	261.28
-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.94	30.38	75.03	661.22
KOPĀ:		100%		21.94	30.38	75.03	661.22
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 56 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56

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

K-453	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.12	22.76	26.46	369.67
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.94	28.73	84.00	687.33
KOPĀ: 100%				21.94	28.73	84.00	687.33
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 187 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	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 (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.57	28.88	81.74	675.98
KOPĀ: 100%				26.57	28.88	81.74	675.98
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	24.75	78.85	604.81
KOPĀ: 100%				21.25	24.75	78.85	604.81
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 155 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

VIDĒJI:**23.02****27.71****84.03****672.25****KOPĀ:****115.09****138.57****420.16****3361.24**

Pievienotais sāls 6.1 grami

Dārzeņi 632.8 grami

Pievienotais cukurs 18 grami

Gaļa, zivs 252 grami

Piena produkti 495 grami

Augļi un ogas 123 grami

Kartupeļi 530 grami

Siers, biezpiens 10 grami