

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
	(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
K-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))						
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0%)						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.48	28.71	81.33	685.69
KOPĀ: 100%				25.48	28.71	81.33	685.69
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 50 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%					
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_	1	200/5	2.71	4.93	9.76	95.67
	<i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>						
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
	<i>(Ūsas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>						
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
	<i>(Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>						
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	<i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>						
				26.16	28.40	82.95	683.85
KOPĀ:		100%		26.16	28.40	82.95	683.85
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ:		100%		21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/10	13.19	14.99	50.60	393.49
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegss" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	12.12	161.13
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.03	27.07	84.86	650.69
KOPĀ: 100%				16.03	27.07	84.86	650.69
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 64 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Sv. 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-934	Piens (Piens 2.0%)	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
				22.76	26.71	72.65	621.83

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2