

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-990	"Skolas kefīrs" <i>(Skolas kefīrs 2% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.65	25.79	80.41	648.38
KOPĀ: 100%				22.65	25.79	80.41	648.38
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 132 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70/50	13.11	13.97	21.62	264.97
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.09	26.92	89.43	682.04
KOPĀ: 100%				20.09	26.92	89.43	682.04
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-453/1	Rudens dārzenų-gaļas sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
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
				24.98	26.81	73.44	640.98
KOPĀ: 100%				24.98	26.81	73.44	640.98
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.75	4.95	7.53	85.03
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	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-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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.03	26.64	89.11	684.43
KOPĀ: 100%				25.03	26.64	89.11	684.43
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 97.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 28 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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	1.79	3.12	11.71	83.80
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-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				20.32	25.00	57.91	545.77

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		20.32	25.00	57.91	545.77
Pievienotais sāls 1.4 gram	Dārzeni 96.8 gram					
Pievienotais cukurs 0.5 gram	Gaļa, zivs 40 gram	Piena produkti 200 gram				
Augļi un ogas 10 gram	Kartupeļi 190 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.61	26.23	78.06	640.32
KOPĀ:			113.07	131.16	390.30	3201.60
Pievienotais sāls 6.15 gram	Dārzeni 545.3 gram					
Pievienotais cukurs 12.5 gram	Gaļa, zivs 245 gram	Piena produkti 688 gram				
Augļi un ogas 342 gram	Kartupeļi 438 gram	Siers, biezpiens 0 gram				