

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.71	28.94	69.49	627.27
KOPĀ:		100%		24.71	28.94	69.49	627.27
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
-407	Vistas gaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.28	14.01	4.92	190.89
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				19.69	24.63	85.41	642.03
KOPĀ:		100%		19.69	24.63	85.41	642.03
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ b/gl (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.58	11.34	3.38	146.02
-701/2	Kartupeļi, vārīti/	1	180	3.70	0.19	27.38	129.87
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	B/gl maize	1	20	0.92	1.44	7.86	50.80
				20.85	24.71	61.21	558.46
KOPĀ:		100%		20.85	24.71	61.21	558.46
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 213 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni b/gl ar sviestu un sieru (Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	11.56	10.48	46.48	328.85
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				21.57	22.51	93.84	668.51
KOPĀ: 100%				21.57	22.51	93.84	668.51
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 77 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 37 grami Piena produkti 7 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 56 grami Siers, biezpiens 30 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez glutēna (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele b/gļ (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.67	15.44	6.54	207.52
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-krējuma mērce b/gļ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	0.34	3.77	2.63	45.65
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	8.21	33.37
	B/gļ maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
				16.33	28.52	62.16	556.88
KOPĀ:		100%					
				16.33	28.52	62.16	556.88
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.63	25.86	74.42	610.63
KOPĀ:				103.15	129.31	372.11	3053.15
Pievienotais sāls 5.3 grami		Dārzeņi 501.1 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 485 grami			
Augļi un ogas 210.5 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 40 grami			