

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-301/1	Dārzeņu zupa_ (Rīsu piens)	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-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 eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.07	24.43	61.65	528.82
KOPĀ: 100%				18.07	24.43	61.65	528.82
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-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	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	23.05	91.19	658.46
KOPĀ:		100%		21.25	23.05	91.19	658.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
	Pusdienas 100%						
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				15.09	20.52	66.66	513.37
	KOPĀ: 100%			15.09	20.52	66.66	513.37
	Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami				
	Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte**1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	200/30	8.44	10.19	10.57	169.63
K-707	Makaroni (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.03	0.64	40.43	191.57
K-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.22	24.72	86.70	627.99
KOPĀ: 100%				18.22	24.72	86.70	627.99
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))						
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
	(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))						
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	(Rīsu piens)						
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				18.63	21.74	78.01	584.46
KOPĀ:				18.63	21.74	78.01	584.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.25	22.89	76.84	582.62
KOPĀ:				91.26	114.46	384.21	2913.10
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			