

Ēdienkarte

1-4kl,2. ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(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	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-13	Griķi ar dārzeņiem	1	200	8.96	5.90	48.22	269.76
-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
				19.11	18.21	77.98	542.47
KOPĀ:		100%		19.11	18.21	77.98	542.47
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2. ned,Rudens,Veġetārā ēdienkarte
(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 07))	1	200/5	2.04	4.12	11.66	90.84
-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
-42	Kabaču-siera plācenīši (Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
-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
				16.92	21.94	97.54	657.65
KOPĀ:		100%		16.92	21.94	97.54	657.65
Pievienotais sāls 0.62 grami		Dārzeņi 193 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4kl,2. ned,Rudens,Veģetārā ēdienkarte
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-20	Ceptas sviesta pupiņas krējuma mērcē (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	200	7.08	11.75	7.22	162.93
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-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	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.17	24.78	73.77	599.80
KOPĀ: 100%				20.17	24.78	73.77	599.80
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 319.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 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,Veģetārā ēdienkarte
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-306	Dārzeņu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	200/30/5	1.99	3.38	10.73	83.22
-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				19.84	18.13	87.26	577.48
KOPĀ: 100%				19.84	18.13	87.26	577.48
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 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,Veģetārā ēdienkarte
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete (Mannā putraimi (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	8.34	5.18	18.33	151.00
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	8.21	33.37
	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				15.09	17.71	72.94	495.68
KOPĀ: 100%				15.09	17.71	72.94	495.68
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeni 100 grami							
Pievienotais cukurs 9.5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 55 grami							
Augļi un ogas 10.5 grami Kartupeļi 150 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.23	20.15	81.9	574.62
KOPĀ:				91.13	100.77	409.49	2873.08
Pievienotais sāls 5.62 grami Dārzeni 821 grami							
Pievienotais cukurs 11 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 507 grami							
Augļi un ogas 210.5 grami Kartupeļi 320 grami Siers, biezpiens 60 grami							

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