

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				23.23	26.41	99.28	731.40
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-436	Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07))	1	80/30	13.82	17.00	10.87	251.68
-704	Makaroni, b/gl vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	20	0.37	5.25	6.40	74.39
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				18.73	26.75	77.97	629.53
KOPĀ:		100%					
		18.73 26.75 77.97 629.53					
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 56 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 50 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 11 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 10 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-314	Pupiņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	6.50	8.00	21.32	185.77
-453	Rudens dārzeņu-gaļas sautējī/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	13.55	18.66	25.80	327.85
-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.35	28.18	80.56	666.22
KOPĀ: 100%				21.35	28.18	80.56	666.22
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 187 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 29.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens,Bez glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/25	4.55	9.03	12.37	145.27
-402	Cūkgaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	60	10.00	12.66	7.15	182.48
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-552	Piena mērce b/gl (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				23.99	28.66	76.25	640.00
KOPĀ: 100%				23.99	28.66	76.25	640.00
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens,Bez glutēna (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm b/gl/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	3.50	6.18	24.73	171.56
-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				21.00	28.26	79.32	637.70
KOPĀ:		100%		21.00	28.26	79.32	637.70
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				21.66	27.65	82.68	660.97
KOPĀ:				108.30	138.26	413.38	3304.85
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 632.8 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 247 grami		Piena produkti 494.5 grami			
Augļi un ogas 123 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 10 grami			

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