

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Sakņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				17.25	20.83	91.38	625.70
KOPĀ:		100%		17.25	20.83	91.38	625.70
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 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 laktozes (44)****OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftelji spec.piena mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens, Rīsu piens)	1	80/30	10.71	12.73	14.04	213.73
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-851	Kakao ķīselis ar spec. pienu/ (Rīsu piens, Rīsu piens)	1	100/150	2.26	5.56	46.46	247.45
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				19.84	22.52	106.31	709.96
KOPĀ: 100%				19.84	22.52	106.31	709.96
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 56 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-314	Pupiņu zupa (Grūbas (*A01))	1	200	6.22	4.03	22.68	154.36
-453	Rudens dārzeņu-gaļas sautējums	1	250	13.28	16.76	25.50	308.47
-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	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.96	21.73	82.88	615.93
KOPĀ:		100%		20.96	21.73	82.88	615.93
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 187 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 0 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 laktozes (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.85	4.03	11.57	94.27
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
<i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>							
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
<i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>							
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
				25.62	27.82	83.65	670.58
KOPĀ: 100%							
				25.62	27.82	83.65	670.58
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 134 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 35 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)****PIEKTDIENA**

<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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
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-806/1	Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu_ <i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	150/150	2.06	2.85	35.80	178.67
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				18.24	23.97	96.31	682.00
KOPĀ: 100%				18.24	23.97	96.31	682.00
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				20.38	23.37	92.11	660.83
<u>KOPĀ:</u>				101.91	116.87	460.53	3304.17
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 632.8 grami					
Pievienotais cukurs 24 grami		Gaļa, zivs 252 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 128 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 0 grami			