

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Veģetārā ēdienkarte (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.51	6.19	17.33	137.59
-408/1	Dārzeņu plovš ar lēcām	1	250	11.10	8.82	71.61	414.69
-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.42	24.37	136.14	863.13
KOPĀ:		100%		23.42	24.37	136.14	863.13
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 238.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Veģetārā
ēdienkarte (44)**

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete (Mannā putraini (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	5.94	5.03	14.06	122.97
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.28	55.76	285.84
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				18.33	26.59	111.21	755.39
KOPĀ: 100%				18.33	26.59	111.21	755.39
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 47 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Veģetārā ēdienkarte (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	8.00	6.61	34.63	233.87
K-453/2	Rudens dārzeņu-lēcu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	18.19	16.18	52.88	432.97
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.61	23.86	130.01	856.24
KOPĀ: 100%							
				28.61	23.86	130.01	856.24
Pievienotais sāls 1.8 grami Dārzeņi 296 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 40 grami							
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 275 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Veģetārā ēdienkarte (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.49	6.23	14.56	125.02
-53	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis/ (Olas, NPKS (*A 03))	1	90	5.15	9.82	15.31	166.46
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-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	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.82	28.45	118.17	795.21
KOPĀ:		100%					
				23.82	28.45	118.17	795.21
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 174 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

5-9 kl., 3. ned., Rudens, Veģetārā ēdienkarte (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/krējums (Makaroni nūdeles (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.77	6.33	29.12	195.69
K-437	Boloņas mērce /bez gaļas	1	100	1.43	10.14	5.96	122.50
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.14	24.20	112.58	730.04
KOPĀ: 100%				19.14	24.20	112.58	730.04
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 169 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22.66	25.49	121.62	800
KOPĀ:				113.32	127.47	608.11	4000.01
Pievienotais sāls 8.15 grami		Dārzeņi 984.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 517 grami			
Augļi un ogas 123.5 grami		Kartupeļi 750 grami		Siers, biezpiens 0 grami			