

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena prod,glutēna
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	2.11	3.08	13.33	92.23
-404	Cūkgaļas gulašs b/gl (Rīsu piens)	1	80	7.69	11.85	5.42	159.44
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				18.13	19.85	67.63	514.62
KOPĀ:		100%		18.13	19.85	67.63	514.62
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena prod,glutēna
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	3.28	3.98	12.83	99.43
-407	Vistas gaļas kotlete b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	70	11.31	12.06	7.93	185.44
-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
-552/2	Spec.piena mērce/b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	30	0.17	1.34	4.05	29.27
-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.57	23.67	91.33	664.76
KOPĀ:		100%		20.57	23.67	91.33	664.76
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena prod,glutēna
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	200	9.03	5.86	17.34	159.48
-483	Ziemas dārzenų ragū ar cūkgaļu	1	230	15.06	16.25	24.24	304.57
-144/1	Marinēts gurķis	1	70	0.35	0.00	2.10	9.80
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1/2	B/gl maize/	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
				25.41	23.07	56.79	538.85
KOPĀ:		100%		25.41	23.07	56.79	538.85
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 215.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 155 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena prod,glutēna
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.88	12.77	3.55	160.82
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	100	1.66	10.09	5.70	113.08
-842/1	Rupjmaizes krēms/b/gl (Rīsu piens)	1	50	0.56	1.18	11.22	59.42
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				13.55	24.80	65.11	537.04
KOPĀ:		100%		13.55	24.80	65.11	537.04
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 118.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez piena prod,glutēna
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.77	4.04	11.26	93.80
-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	7.43	9.89	5.34	140.32
-701	Kartupeļi, vārīti 250g	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
-136	Burkānu-sēkliņu salāti/	1	50	1.50	12.67	2.69	132.52
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				18.95	28.20	75.33	636.83
KOPĀ:		100%		18.95	28.20	75.33	636.83
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				19.32	23.92	71.24	578.42
KOPĀ:				96.61	119.59	356.19	2892.10
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 706.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 277 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 345 grami		Kartupeļi 700 grami		Siers, biezpiens 0 grami			