

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena
prod,olām,cūkg,griķ,banān. (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Dārzeņu zupa (Rīsu piens)	1	250	2.64	4.23	17.28	121.10
-404/1	Vistas gaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	120	11.04	15.98	6.35	213.93
-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Tēja augļu	1	200	0.00	0.00	2.99	12.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.70	26.67	104.09	754.39
KOPĀ:		100%					
				21.70	26.67	104.09	754.39
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena
prod,olām,cūkg,griķ,banān. (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.65	5.14	19.74	135.11
-407	Vistas gaļas kotlete b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.28	11.47	12.55	203.87
-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
-552	Spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	0.77	3.55	4.30	52.78
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.51	25.63	125.13	832.11
KOPĀ:		100%		23.51	25.63	125.13	832.11
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena
prod,olām,cūkg,griķ,banān. (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-317	Šķelto zirņu zupa	1	280	9.33	6.61	26.71	205.37
-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar vistas gaļu/	1	350	18.70	22.77	36.74	429.86
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-928	Tēja karkadē	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				30.06	29.65	84.64	730.69
KOPĀ:		100%		30.06	29.65	84.64	730.69
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 225 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena
prod,olām,cūkg,griķ,banān. (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-474	Maltās (vistas) gaļas tomātu mērce_	1	120	10.99	13.88	4.09	185.60
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.66	7.59	5.91	91.46
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	0.97	0.78	17.05	79.56
(Rīsu piens, Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				20.94	23.39	106.88	722.30
KOPĀ: 100%							
				20.94	23.39	106.88	722.30
Pievienotais sāls 0.75 grami Dārzeni 123.6 grami							
Pievienotais cukurs 3.5 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 111.5 grami Kartupeļi 255 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena
prod,olām,cūkg,griķ,banān. (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	3.21	4.23	14.24	104.62
-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
-735/2	Vārītas pērļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
	(Pērļu grūbas (*A 01))						
-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti	1	80	2.39	14.28	4.30	158.03
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Tēja karkadē	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.07	33.85	101.46	799.90
KOPĀ:		100%		22.07	33.85	101.46	799.90
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 192 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.66	27.84	104.44	767.88
KOPĀ:				118.28	139.19	522.20	3839.39
Pievienotais sāls 7.8 grami		Dārzeņi 890.85 grami					
Pievienotais cukurs 17.4 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 346.5 grami		Kartupeļi 656.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			