

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena produktiem,glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-354/1	Zemnieku zupa	1	200	2.69	3.92	10.53	90.01
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
-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
				16.39	21.35	71.37	545.76
KOPĀ:		100%		16.39	21.35	71.37	545.76
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena
produktiem,glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-485	Maltās gaļas mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	80	6.69	11.46	7.26	159.79
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
-833	Vaniļas krēms <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.12	0.72	9.65	45.95
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				14.79	16.84	78.03	512.97
KOPĀ:		100%					
				14.79	16.84	78.03	512.97
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena
produktiem,glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-341/1	Maltās gaļas zupa	1	200	11.09	10.72	19.15	220.60
-70	Pupiņu-dāržeņu sautējums/Z	1	280	5.84	10.37	23.19	221.00
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	B/gl maize/	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				18.71	22.54	56.31	517.66
KOPĀ:		100%		18.71	22.54	56.31	517.66
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dāržeņi 285 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena produktiem,glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	200	4.37	5.10	16.30	131.27
-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	16.75	11.70	0.59	174.56
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-565	Piena-dārzeņu mērce/ b/gl	1	50	0.26	2.03	2.78	30.67
-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.42	0.01	3.53	15.04
-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
				25.95	20.33	63.70	548.02
KOPĀ:		100%		25.95	20.33	63.70	548.02
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 130.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.65 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Kartupeļi 222 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena
produktiem,glutēna (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-304/2	Biešu zupa	1	200	3.26	3.96	14.64	108.65
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	80	7.12	11.45	6.80	159.57
K-704	Makaroni b/gl vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.40	21.10	84.43	595.45
KOPĀ:		100%		15.40	21.10	84.43	595.45
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				18.25	20.43	70.77	543.97
<u>KOPĀ:</u>				91.24	102.16	353.84	2719.86
Pievienotais sāls 6.65 grami		Dārzeņi 708.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 281 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 346 grami		Kartupeļi 517 grami		Siers, biezpiens 0 grami			