

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-354/1	Zemnieku zupa (Putraimi miežu (*A 01))	1	200	3.00	3.99	12.01	97.82
-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	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.86	20.84	74.11	554.07
KOPĀ: 100%				16.86	20.84	74.11	554.07
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 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 (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	6.86	11.46	6.93	159.09
-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 (Rīsu piens)	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
				14.96	16.84	77.70	512.27
KOPĀ:		100%					
				14.96	16.84	77.70	512.27
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 64.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 35 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena produktiem (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-dārzeņu sautējums/Z	1	250	5.51	10.35	20.99	210.01
-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	Rudzu maize/	1	25	1.65	0.25	13.72	63.84
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				18.59	21.33	55.66	503.10
KOPĀ:		100%		18.59	21.33	55.66	503.10
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 275 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	200	4.37	5.10	16.30	131.27
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	16.75	11.70	0.59	174.56
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
C-565	Piena-dārzeņu mērce/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.43	2.03	2.45	29.97
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.42	0.01	3.53	15.04
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.28	19.75	64.63	547.82
KOPĀ:		100%		26.28	19.75	64.63	547.82
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez piena
produktiem (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/ <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.29	11.45	6.47	158.87
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-117/1	KĶīnas 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	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.92	20.83	79.95	583.14
KOPĀ: 100%				17.92	20.83	79.95	583.14
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>				18.92	19.92	70.41	540.08
<u>KOPĀ:</u>				94.61	99.59	352.05	2700.40
Pievienotais sāls 6.65 grami		Dārzeņi 698.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 281 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 346 grami		Kartupeļi 507 grami		Siers, biezpiens 0 grami			