

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				17.00	21.84	74.27	564.27
KOPĀ: 100%							
				17.00	21.84	74.27	564.27
Pievienotais sāls 1.6 gramī Dārzeni 101.5 gramī							
Pievienotais cukurs 1 gramī Gaļa, zivs 47 gramī Piena produkti 5 gramī							
Augļi un ogas 12 gramī Kartupeļi 60 gramī Siers, biezpiens 0 gramī							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	6.86	9.46	6.93	141.09
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.84	28.12	74.34	603.47
KOPĀ: 100%							
				15.84	28.12	74.34	603.47
Pievienotais sāls 0.8 grami Dārzeņi 64.8 grami							
Pievienotais cukurs 5.5 grami Gaļa, zivs 35 grami Piena produkti 40 grami							
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	11.37	12.72	19.47	241.00
V-70	Pupiņu-dārzeņu sautējums/Z	1	250	5.41	8.34	20.25	188.50
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	25	1.65	0.25	13.72	63.84
				19.33	25.32	55.88	542.79
KOPĀ: 100%				19.33	25.32	55.88	542.79
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 275 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 170 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.51	6.10	16.46	141.47
-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/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.43	2.03	2.45	29.97
-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
-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
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.70	22.75	65.11	578.42
KOPĀ: 100%				26.70	22.75	65.11	578.42
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 130.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.65 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 15 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 (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/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
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	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	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
				18.06	21.83	80.11	593.34
KOPĀ: 100%				18.06	21.83	80.11	593.34
Pievienotais sāls 1.4 grami				Dārzeņi 126.8 grami			
Pievienotais cukurs 1 grami				Gaļa, zivs 47 grami			
Augļi un ogas 110 grami				Kartupeļi 50 grami			
				Piena produkti 5 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				19.39	23.97	69.94	576.46
KOPĀ:				96.93	119.86	349.71	2882.29
Pievienotais sāls 6.65 grami				Dārzeņi 698.85 grami			
Pievienotais cukurs 9.15 grami				Gaļa, zivs 281 grami			
Augļi un ogas 346 grami				Kartupeļi 502 grami			
				Piena produkti 95 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			