

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl../Ziema, Bez
riekstiem,zivīm,sojas (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-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
-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
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.00	25.84	83.27	660.27
KOPĀ:		100%		23.00	25.84	83.27	660.27
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 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
riekstiem,zivīm,sojas (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) , Piens 2.0% (*A0 /), NPKS)	1	80	7.67	9.52	4.86	136.29
-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 (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
-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
				16.65	28.18	72.27	598.67
KOPĀ:		100%		16.65	28.18	72.27	598.67
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 64.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5.5 gramī		Gaļa, zivs 35 gramī		Piena produkti 70 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
riekstiem,zivīm,sojas (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
-70	Pupiņu-dārzeņu sautējums/Z	1	250	4.92	8.30	19.49	181.97
-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
-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
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.00	25.64	56.43	552.90
KOPĀ: 100%				21.00	25.64	56.43	552.90
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 245 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 225 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
riekstiem,zivīm,sojas (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.51	6.10	16.46	141.47
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/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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
				26.70	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
riekstiem,zivīm,sojas (44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				24.87	25.89	87.04	684.54
KOPĀ: 100%				24.87	25.89	87.04	684.54
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22.44	25.66	72.82	614.96
KOPĀ:				112.22	128.30	364.12	3074.80
Pievienotais sāls 6.65 grami		Dārzeņi 668.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 266 grami		Piena produkti 750 grami			
Augļi un ogas 346 grami		Kartupeļi 502 grami		Siers, biezpiens 0 grami			