

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-354	Zemnieku zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.81	7.92	14.27	150.04
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
-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	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				28.77	35.13	104.90	853.41
KOPĀ: 100%				28.77	35.13	104.90	853.41
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 142.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce_b/gl (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	9.59	13.36	6.68	186.07
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
-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
-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.17	35.30	106.82	824.59
KOPĀ:		100%					
				24.17	35.30	106.82	824.59
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 77.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-341	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48
-70/1	Pupiņu-dārzeņu sautējums_Z	1	350	8.28	10.53	29.39	262.53
-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
-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
-1/1	B/gl maize /	1	40	1.92	1.92	16.23	89.88
				27.79	34.90	80.11	766.74
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 351 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 220 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-552	Piena mērce b/gl <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.19	29.63	85.11	743.92
KOPĀ: 100%				32.19	29.63	85.11	743.92
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 149.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 295 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez glutēna (44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs b/gl <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	9.92	14.39	6.12	194.34
K-704/2	Makaroni, b/gl vārīti	1	170	4.22	2.34	54.47	258.45
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 <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.39	32.74	116.66	877.75
KOPĀ: 100%				27.39	32.74	116.66	877.75
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.06	33.54	98.72	813.28
KOPĀ:				140.31	167.70	493.60	4066.41
Pievienotais sāls 8.4 grami		Dārzeņi 891.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami		Gaļa, zivs 327.5 grami		Piena produkti 825 grami			
Augļi un ogas 349 grami		Kartupeļi 658 grami		Siers, biezpiens 0 grami			