

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām,banān,cūkg,griķiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa (Putraimi miežu (*A 01))	1	250	2.38	4.19	15.93	113.33
K-408/1	Vistas gaļas plov	1	250	17.96	18.31	62.89	492.57
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.56	26.87	100.09	739.04
KOPĀ: 100%							
				23.56	26.87	100.09	739.04
Pievienotais sāls 1.9 grami Dārzeņi 142.8 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 70 grami Piena produkti 0 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 piena
prod,olām,banān,cūkg,griķiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā(vistas) gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	10.06	15.04	8.82	212.21
-702/2	Rīši, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	100	1.56	6.99	2.16	77.89
-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
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.63	26.68	119.95	806.20
KOPĀ:		100%					
				19.63	26.68	119.95	806.20
Pievienotais sāls 1.1 gram		Dārzeņi 108.25 gram					
Pievienotais cukurs 5.25 gram		Gaļa, zivs 55 gram		Piena produkti 0 gram			
Augļi un ogas 100 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām,banān,cūkg,griķiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-341	Maltās (vistas) gaļas zupa	1	300	13.43	15.73	24.63	298.14
-70/1	Pupiņu-dārzeņu sautējums_Z	1	400	9.69	14.62	34.13	327.14
-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
-1/1	Rudzu maize /	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				25.82	30.72	80.16	725.13
KOPĀ:		100%		25.82	30.72	80.16	725.13
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 381 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām,banān,cūkg,griķiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	250	5.69	6.54	20.53	167.03
-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	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.42	10.00	3.53	105.04
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.37	34.39	88.63	797.98
KOPĀ:		100%		31.37	34.39	88.63	797.98
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 149.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 295 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām,banān,cūkg,griķiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.74	4.14	19.33	127.17
-434	Vistas gaļas stroganovs (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.13	14.31	8.26	199.41
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.79	24.68	104.94	733.74
KOPĀ: 100%				21.79	24.68	104.94	733.74
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				24.43	28.67	98.75	760.42
KOPĀ:				122.17	143.34	493.77	3802.09
Pievienotais sāls 8.5 grami		Dārzeni 931.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami		Gaļa, zivs 352.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 349 grami		Kartupeļi 693 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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