

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez zivīm (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
-404	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-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
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.05	23.70	71.45	589.90
KOPĀ: 100%				26.05	23.70	71.45	589.90
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez zivīm (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.29	4.95	14.08	115.34
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01), Olas, NPKS (*A 03))	1	70	12.28	11.47	12.55	203.87
-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.74	1.86	40.61	197.11
-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.79	22.35	80.34	613.52
KOPĀ:		100%		21.79	22.35	80.34	613.52
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 104.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte**1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez zivīm (44)****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.49	5.01	10.45	98.17
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				23.63	25.74	77.98	640.46
KOPĀ: 100%				23.63	25.74	77.98	640.46
Pievienotais sāls 1.7 gramī		Dārzeni 220.8 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 223 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 35 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez zivīm (44)

CETURTDIENA

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	8.55	12.36	4.86	165.36
-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A0/), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				21.06	19.80	81.14	590.53
KOPĀ: 100%				21.06	19.80	81.14	590.53
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 164.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez zivīm (44)**PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasolņiks/krējums_	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))						
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.10	0.16	22.94	108.81
K-551	Krējuma mērce	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A U7))						
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	5.19	3.69	69.80
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				24.61	26.57	64.03	600.98
KOPĀ: 100%				24.61	26.57	64.03	600.98
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 70 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 215 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.43	23.63	74.99	607.08
KOPĀ:				117.14	118.16	374.94	3035.39
Pievienotais sāls 7.21 grami		Dārzeņi 671.8 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 274 grami		Piena produkti 806 grami			
Augļi un ogas 46 grami		Kartupeļi 340 grami		Siers, biezpiens 0 grami			