

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris, Bez glutēna
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.75	16.88	6.25	216.41
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	9.36	2.16	51.84	246.96
-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
-979	Īdens 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	1.38	2.16	11.79	76.20
				30.62	32.56	97.35	787.69
KOPĀ:		100%		30.62	32.56	97.35	787.69
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 173.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris, Bez glutēna
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.50	7.34	17.79	156.79
-407	Vistas gaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.31	12.06	7.93	185.44
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.72	70.51
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				25.50	31.86	110.56	837.47
KOPĀ:		100%		25.50	31.86	110.56	837.47
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris, Bez glutēna
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.70	7.41	13.40	135.84
-430	Cūkgaļas stroganovs (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.51	16.68	4.71	207.19
-735/2	Vārīti kartupeļi	1	200	4.20	0.21	31.08	147.42
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				28.21	33.83	84.11	764.15
KOPĀ: 100%				28.21	33.83	84.11	764.15
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 265.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris, Bez glutēna
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.47	15.44	6.68	208.39
-704/2	Makaroni, vārīti	1	170	4.22	1.84	54.47	253.95
-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
-829	Kukurūzas biezputra ar ogu ķīseli (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.00	2.15	24.23	132.58
-1	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				22.60	25.27	109.86	767.12
KOPĀ:		100%					
				22.60	25.27	109.86	767.12
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeņi 197.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 137.5 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris, Bez glutēna
(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-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.76	5.30	12.77	115.98
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551	Krējuma mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.61	5.04	3.68	62.60
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	9.37	7.39	130.59
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	1.38	2.16	11.79	76.20
				32.93	36.67	84.63	816.26
KOPĀ: 100%				32.93	36.67	84.63	816.26
Pievienotais sāls 2.3 gramī		Dārzeņi 119 gramī					
Pievienotais cukurs 1 gramī		Gaļa, zivs 100 gramī		Piena produkti 225 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 325 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				27.97	32.04	97.3	794.54
<u>KOPĀ:</u>				139.86	160.19	486.51	3972.69
Pievienotais sāls 9.86 gramī		Dārzeņi 917.1 gramī					
Pievienotais cukurs 18.8 gramī		Gaļa, zivs 333 gramī		Piena produkti 854.75 gramī			
Augļi un ogas 47 gramī		Kartupeļi 693 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			