

Ēdienkarte

**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
prod,olām, cūkg,banān,griķi (44)**

PIRMDIENA

<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-350	Pavasara dārzeņu zupa	1	250	2.47	0.27	13.92	71.59
K-404/1	Vistas gaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100	9.37	15.01	6.35	198.53
K-703/2	Rīsi, vārīti /	1	170	5.60	0.80	57.12	258.08
K-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	9.09	6.36	106.85
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.02	25.46	99.26	707.23
KOPĀ: 100%				21.02	25.46	99.26	707.23
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 183.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
prod,olām, cūkg,banān,griķi (44)**

OTRDIENA

<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-304	Biešu zupa	1	250	2.45	3.12	17.03	107.46
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.86	11.33	10.05	190.62
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	150	3.60	2.85	39.05	199.05
K-552	Spec piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	10.08	5.72	115.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.64	29.74	93.03	728.46
KOPĀ: 100%				21.64	29.74	93.03	728.46
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
prod,olām, cūkg,banān,griķi (44)**

TREŠDIENA

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	2.71	10.18	13.08	151.62
K-430	Vistas gaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.00	9.89	3.95	140.91
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti eļļu	1	80	0.66	9.27	1.43	91.52
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				20.49	31.29	95.03	745.33
KOPĀ: 100%				20.49	31.29	95.03	745.33
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 265.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
prod,olām, cūkg,banān,griķi (44)**

CETURTDIENA

<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-485/1	Maltā gaļas(vista) mērce_ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100	9.23	14.56	8.82	204.51
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	2.25	47.40	238.10
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	5.08	5.49	69.80
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100/100	1.50	1.93	30.74	147.34
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				22.10	24.19	114.35	767.85
KOPĀ: 100%				22.10	24.19	114.35	767.85
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeņi 197.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
prod,olām, cūkg,banān,griķi (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 <i>(Grūbas (*A01))</i>	1	250	2.24	4.14	15.78	111.42
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.28	11.47	12.55	203.87
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.20	0.26	38.48	182.52
K-551	Rīsu piena mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	50	0.45	2.31	4.47	40.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	10.37	7.39	139.59
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.19	28.84	94.18	750.25
KOPĀ: 100%				25.19	28.84	94.18	750.25
Pievienotais sāls 2.55 grami		Dārzeni 120.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.09	27.9	99.17	739.82
KOPĀ:				110.44	139.52	495.85	3699.12
Pievienotais sāls 10.11 grami		Dārzeni 928.6 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 276 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 47 grami		Kartupeļi 500 grami		Siers, biezpiens 0 grami			