

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena produktiem(sviestu dr) (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-350	Pavasara dārzeņu zupa	1	250	2.47	0.27	13.92	71.59
-404/1	Cūkgaļas gulašs	1	100	9.82	14.81	6.35	198.48
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)							
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	7.09	6.36	88.85
-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))							
				26.27	24.86	99.74	705.50
KOPĀ:		100%		26.27	24.86	99.74	705.50
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena produktiem(sviestu dr) (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa	1	250	4.16	4.34	17.03	125.28
K-407	Vistas gaļas kotlete	1	70	12.50	11.91	10.09	198.48
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))							
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	150	3.60	2.85	39.05	199.05
K-552	Spec piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.72	70.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				23.99	26.55	93.07	709.14
KOPĀ: 100%							
				23.99	26.55	93.07	709.14
Pievienotais sāls 2.15 grami Dārzeņi 161.5 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 73 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena produktiem(sviestu dr) (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	4.42	5.41	13.08	115.44
-430	Cūkgaļas stroganovs	1	100	9.45	13.44	3.95	174.61
(Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/2	Vārītas pārļu grūbas	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-140/2	Redīsu-gurķu salāti eļļu	1	80	0.66	9.27	1.43	91.52
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				22.65	30.07	95.03	742.85
KOPĀ:		100%		22.65	30.07	95.03	742.85
Pievienotais sāls 2.2 gramī		Dārzeni 265.5 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena
produktiem(sviestu dr) (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	9.68	15.36	8.82	213.46
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.25	47.40	238.10
-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens)	1	100/100	1.50	1.93	30.74	147.34
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				22.55	23.49	114.35	763.30
KOPĀ: 100%				22.55	23.49	114.35	763.30
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned. 5-9.kl/Pavasaris,Bez piena produktiem(sviestu dr) (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
-324	Rasoļņiks <i>(Grūbas (*A01))</i>	1	250	3.95	5.36	15.78	129.24
-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.20	0.26	38.48	182.52
-551	Rīsu piena mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	50	0.45	2.31	4.47	40.67
-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	10.37	7.39	139.59
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.45	29.11	83.08	716.30
KOPĀ: 100%				27.45	29.11	83.08	716.30
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 119 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.58	26.82	97.05	727.42
KOPĀ:				122.91	134.08	485.27	3637.09
Pievienotais sāls 9.86 grami		Dārzeņi 927.1 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 333 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 47 grami		Kartupeļi 500 grami		Siers, biezpiens 0 grami			