

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-350/1	Pavasara dārzeņu zupa	1	200	3.37	1.42	8.88	64.19
-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	7.69	16.84	5.42	204.44
(Rīsu piens)							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	3.05	3.14	39.78
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1/2	Bezglutēna maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				19.45	23.97	61.58	528.65
KOPĀ: 100%				19.45	23.97	61.58	528.65
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa	1	200	3.15	3.95	13.92	105.14
-407	Vistas gaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.67	11.48	7.89	177.58
-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.74	1.86	40.61	197.11
-552/2	Spec. piena mērce (Rīsu piens)	1	30	0.17	1.34	4.05	29.27
-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	B/gl maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				19.22	22.25	75.58	584.39
KOPĀ:		100%		19.22	22.25	75.58	584.39
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 104.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.35	4.01	10.29	87.97
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Rīsu piens)	1	80	7.39	11.89	4.26	153.85
-735/1	Vārīti kartupeļi	1	220	4.00	0.20	29.60	140.40
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.41	6.03	0.89	59.70
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1/2	B/gl maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				17.15	23.31	63.12	539.76
KOPĀ:		100%		17.15	23.31	63.12	539.76
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 220.8 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 235 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
-485	Maltās gaļas mērce <i>(Rīsu piens)</i>	1	80	7.57	12.30	7.26	170.86
-704/1	Makaroni, vārīti b/gl	1	150	3.72	2.30	48.06	230.16
-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
-829	kukurūzas biezputra ar ogu ķīseli <i>(Rīsu piens)</i>	1	100/100	1.30	1.95	31.13	148.58
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				14.66	19.20	97.07	627.25
KOPĀ: 100%				14.66	19.20	97.07	627.25
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 164.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 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.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, glutēna (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks	1	200	3.09	3.94	13.51	104.11
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	Rīsu piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.42	2.34	8.12	55.60
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-1/2	B/gl maize	1	20	0.92	1.44	7.86	50.80
				17.76	20.10	57.90	494.30
KOPĀ: 100%							
				17.76	20.10	57.90	494.30
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 70 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 67 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 235 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:							
				17.65	21.77	71.05	554.87
KOPĀ:							
				88.24	108.83	355.25	2774.35
Pievienotais sāls 7.21 grami Dārzeņi 671.8 grami							
Pievienotais cukurs 17 grami Gaļa, zivs 274 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 46 grami Kartupeļi 560 grami Siers, biezpiens 0 grami							