

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-350/1	Pavasara dārzeņu zupa	1	200	3.88	1.79	8.88	69.54
-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	8.07	11.88	6.47	165.28
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)							
-703	Griķi, vārīti	1	130	7.15	1.65	39.60	188.65
-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/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				20.92	17.53	66.25	492.23
KOPĀ:		100%		20.92	17.53	66.25	492.23
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 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, olām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa	1	200	3.15	5.95	13.92	123.14
K-407	Vistas gaļas kotlete	1	70	12.28	11.47	12.55	203.87
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))							
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.74	1.86	40.61	197.11
K-552/2	Piena mērce	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				21.16	23.31	81.42	624.20
KOPĀ: 100%							
				21.16	23.31	81.42	624.20
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, olām (44)****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.35	6.01	10.29	105.97
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	80	7.56	11.89	3.93	153.15
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	5.19	3.69	69.80
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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 dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				18.19	24.43	71.95	584.76
KOPĀ: 100%				18.19	24.43	71.95	584.76
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 222.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1.ned.1-4.kl/Pavasaris, Bez piena produktiem, olām (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-485	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	80	7.74	12.30	6.93	170.16
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100/100	1.50	1.93	30.74	147.34
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				17.55	19.54	90.11	611.33
KOPĀ: 100%				17.55	19.54	90.11	611.33
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 alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

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

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	1	200	3.43	6.01	15.87	133.12
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	Spec. piena mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	50	0.45	2.31	4.47	40.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	6.69	3.69	83.30
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				18.09	22.34	56.10	505.28
KOPĀ: 100%				18.09	22.34	56.10	505.28
Pievienotais sāls 1.6 gramī		Dārzeņi 70 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 67 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 215 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				19.18	21.43	73.17	563.56
<u>KOPĀ:</u>				95.91	107.15	365.83	2817.80
Pievienotais sāls 7.11 gramī		Dārzeņi 673.8 gramī					
Pievienotais cukurs 17.5 gramī		Gaļa, zivs 277 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 46 gramī		Kartupeļi 340 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			