

Ēdienkarte

3.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%					
-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa	1	200	2.98	2.97	9.90	78.00
-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	7.67	11.76	4.85	156.24
-704	B/gl makaroni, vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	B/gl tumšā maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				15.22	20.12	66.26	513.33
KOPĀ:		100%		15.22	20.12	66.26	513.33
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.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%					
-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	200	4.17	5.09	14.82	124.25
-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	11.34	15.63	8.19	218.75
(Olas, NPKS (*A 03))							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-552/2	Spec.piena mērce/	1	30	0.17	1.34	4.05	29.27
(Rīsu piens)							
-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	B/gl tumšā maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				25.25	27.37	80.76	665.17
KOPĀ:		100%		25.25	27.37	80.76	665.17
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 244.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.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%							
-403/1	Cūkgaļas-dārzenų sautējums	1	200	12.81	14.82	26.69	289.68
-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
-806/2	Dzērvenų uzpūtenis ar spec.pienu/ (Rīsu piens)	1	75/120	1.23	2.28	31.11	151.35
-869/1	Dzērvenų sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2/3	B/gl maize*	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-2117	Skolas dāzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				16.23	17.92	82.73	561.70
KOPĀ: 100%				16.23	17.92	82.73	561.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 250 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 7.5 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa	1	200	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Rīsu piens)	1	80	7.95	11.93	6.80	167.27
-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
-1/2	B/gl tumšā maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				16.77	21.92	80.22	594.10
KOPĀ:		100%		16.77	21.92	80.22	594.10
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346-1	Dārzeņu zupa ar b/gl nūdelēm/	1	200	3.08	3.18	24.25	140.96
-439	Tefteļi tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03))	1	80/50	12.18	13.16	22.31	255.74
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1/2	B/gl tumšā maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				19.49	20.28	79.92	589.03
KOPĀ:		100%		19.49	20.28	79.92	589.03
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 29.5 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.59	21.52	77.98	584.67
KOPĀ:				92.96	107.61	389.89	2923.33
Pievienotais sāls 6.35 grami		Dārzeņi 795 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 91.5 grami		Kartupeļi 517 grami		Siers, biezpiens 0 grami			