

Ēdienkarte

3.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez piena produktiem (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	7.84	11.76	4.52	155.54
(Milti kviešu a/l (*A 01))							
-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))							
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				17.77	19.49	61.98	496.62
KOPĀ:		100%		17.77	19.49	61.98	496.62
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 (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	12.78	15.47	14.95	251.75
(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-552/2	Spec.piena mērce/	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-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	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.02	26.28	88.70	693.69
KOPĀ:		100%		27.02	26.28	88.70	693.69
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 alerģēni)							

Ēdienkarte

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj	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	Dzērveņu uzpūtenis ar spec. pienu/ (Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)	1	75/120	1.43	2.26	30.72	150.11
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				16.41	17.32	83.35	559.16
KOPĀ:		100%		16.41	17.32	83.35	559.16
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeņi 250 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Gaļa, zivs 45 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 7.5 gramī		Kartupeļi 125 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez piena produktiem (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, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.12	11.93	6.47	166.57
-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	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.13	20.98	81.35	589.50
KOPĀ:		100%		17.13	20.98	81.35	589.50
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeņi 123.8 gramī					
Pievienotais cukurs 6.5 gramī		Gaļa, zivs 52 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 34 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez piena produktiem (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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-439	Tefteli tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80/50	12.83	12.97	21.30	253.57
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.84	19.22	79.12	580.17
KOPĀ: 100%				20.84	19.22	79.12	580.17
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				19.83	20.66	78.9	583.83
<u>KOPĀ:</u>				99.17	103.29	394.50	2919.14
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			