

Ēdienkarte

3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.75	16.88	6.25	216.41
-704/2	B/gl makaroni, vārīti	1	170	4.22	1.84	54.47	253.95
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	5.71	6.35	87.42
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928/1	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	B/gl tumšā maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				27.55	36.96	100.93	856.65
KOPĀ: 100%				27.55	36.96	100.93	856.65
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
-1	B/gl tumšā maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.34	15.63	8.19	218.75
-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				29.38	31.26	100.09	790.97
KOPĀ:		100%		29.38	31.26	100.09	790.97
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 263.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami					
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 62 grami					
		Piena produkti 35 grami					
		Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-403/2	Cūkgaļas-dārzeni sautēj/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-2	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				23.96	35.59	91.74	766.68
KOPĀ: 100%				23.96	35.59	91.74	766.68
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 338 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 95 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez glutēna (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	9.92	14.39	6.12	194.34
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	160	5.40	3.02	58.57	287.32
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	B/gl tumšā maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				28.24	34.47	113.23	888.27
KOPĀ: 100%				28.24	34.47	113.23	888.27
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez glutēna (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	Dārzenu zupa ar b/gl nūdelēm	1	250	3.86	4.24	30.36	178.79
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80/50	12.26	15.16	21.68	272.04
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	B/gl tumšā maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				28.14	28.48	108.44	815.87
KOPĀ: 100%				28.14	28.48	108.44	815.87
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 80 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 29.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				27.45	33.35	102.89	823.69
<u>KOPĀ:</u>				137.27	166.76	514.43	4118.44
Pievienotais sāls 7.7 grami		Dārzeni 987.75 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 293 grami		Piena produkti 803.75 grami			
Augļi un ogas 85.3 grami		Kartupeļi 681 grami		Siers, biezpiens 0 grami			