

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa	1	250	3.94	4.36	12.45	104.62
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.80	14.70	5.64	194.48
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilngraudu (A*01))	1	170	7.62	3.00	48.96	259.66
-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
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.11	28.05	88.40	716.23
KOPĀ: 100%				25.11	28.05	88.40	716.23
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums	1	200/5	4.17	5.09	14.82	124.25
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				30.48	28.15	111.23	809.84
KOPĀ: 100%				30.48	28.15	111.23	809.84
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 263.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums	1	300	18.20	20.50	40.88	418.29
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-806	Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu (Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)	1	100/150	1.32	2.78	30.88	155.34
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				22.50	23.66	110.34	748.05
KOPĀ:		100%		22.50	23.66	110.34	748.05
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 338 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.13	14.31	8.26	199.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.92	26.54	112.87	786.80
KOPĀ: 100%							
				21.92	26.54	112.87	786.80
Pievienotais sāls 1.85 grami Dārzeņi 164 grami							
Pievienotais cukurs 7.2 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 0 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 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	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Tefteļi tomātu mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80/30	12.83	15.96	21.30	280.57
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.73	23.48	100.41	717.10
KOPĀ: 100%				23.73	23.48	100.41	717.10
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 29.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				24.75	25.98	104.65	755.6
<u>KOPĀ:</u>				123.74	129.88	523.25	3778.02
Pievienotais sāls 7.7 grami		Dārzeņi 987.75 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 293 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 95.3 grami		Kartupeļi 681 grami		Siers, biezpiens 0 grami			