

Ēdienkarte

3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez piena
prod.cūkgaļas,olām,banāniem,griķiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa	1	250	2.47	3.16	14.23	95.22
-404/1	Vistas gaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	11.11	13.37	6.04	189.18
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (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
				24.95	25.52	90.58	701.53
KOPĀ:		100%		24.95	25.52	90.58	701.53
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez piena
prod.cūkgaļas,olām,banāniem,griķiem (44)**

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm	1	200	2.97	7.23	14.82	138.78
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-402	Vistas gaļas kotlete b/olas	1	70	11.03	11.55	14.88	209.32
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))						
K-703/1	Rīsi vārīti_	1	150	4.76	0.68	48.55	219.37
K-552	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
	(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))						
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 dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				23.45	25.01	110.75	768.07
KOPĀ: 100%				23.45	25.01	110.75	768.07
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 263.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

**3.ned.5-9.kl./Pavasaris,Bez piena
prod.cūkgaļas,olām,banāniem,griķiem (44)**

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-403/2	Vists gaļas-dārzeņu sautējums	1	300	19.33	20.21	40.88	420.25
K-144/1	Marinēts gurķis	1	60	0.30	0.00	1.80	8.40
K-806	Dzērveņu uzpūtenis ar spec. pienu (Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens)	1	100/170	2.00	3.20	37.22	187.40
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				24.36	23.79	112.03	763.62
KOPĀ:		100%		24.36	23.79	112.03	763.62
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 348 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 70 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
prod.cūkgaļas,olām,banāniem,griķiem (44)**

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.66	4.14	18.95	125.53
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
				20.21	25.32	112.87	768.98
KOPĀ: 100%				20.21	25.32	112.87	768.98
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Gaļa, zivs 50 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
prod.cūkgaļas,olām,banāniem,griķiem (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	6.32	28.80	193.29
K-439	Vistas gaļas tefteli tomātu mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80/50	13.37	13.33	23.97	269.05
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	5.19	4.46	67.65
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
				24.27	25.34	103.08	746.08
KOPĀ: 100%				24.27	25.34	103.08	746.08
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 80 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 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>				23.45	25	105.86	749.66
<u>KOPĀ:</u>				117.24	124.98	529.31	3748.28
Pievienotais sāls 7.7 grami		Dārzeni 998 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 293 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 95.3 grami		Kartupeļi 693 grami		Siers, biezpiens 0 grami			