

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens,Bez piena
(44)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.48	24.71	72.33	589.69
KOPĀ:		100%		19.48	24.71	72.33	589.69
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens,Bez piena
(44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/2	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01/))	1	200/5	2.71	4.93	9.76	95.67
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Hīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-565	Spec.piena-dārzeņu mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.52	2.57	5.87	49.17
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.35	28.34	85.02	688.65
KOPĀ:		100%		25.35	28.34	85.02	688.65
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens,Bez piena
(44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				15.75	22.46	63.16	519.87
KOPĀ: 100%				15.75	22.46	63.16	519.87
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens,Bez piena
(44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovskrējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10	13.19	14.99	50.60	393.49
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.28	11.64	13.64	164.65
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				15.44	27.03	86.38	654.21
KOPĀ:		100%		15.44	27.03	86.38	654.21
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 42 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens, Bez piena
(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-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.18	4.96	9.94	96.41
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.76	22.71	63.65	525.83
KOPĀ: 100%				16.76	22.71	63.65	525.83
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 130.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				18.56	25.05	74.11	595.65
<u>KOPĀ:</u>				92.78	125.25	370.54	2978.25
Pievienotais sāls 6.65 grami		Dārzeni 525.55 grami					
Pievienotais cukurs 15.65 grami		Gaļa, zivs 251 grami		Piena produkti 83 grami			
Augļi un ogas 224 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			