

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				19.64	23.27	58.72	512.48
KOPĀ: 100%							
				19.64	23.27	58.72	512.48
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 103.6 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 9 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 12 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.83	4.95	9.51	94.30
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.92	22.88	91.99	640.30
KOPĀ:		100%		16.92	22.88	91.99	640.30
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 112.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				19.85	21.83	69.31	558.14
KOPĀ: 100%				19.85	21.83	69.31	558.14
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 129 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 10.4 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				26.27	26.10	87.74	679.45
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami		26.27	26.10	87.74	679.45
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena
(44)****PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
				18.06	27.74	59.19	546.44
KOPĀ: 100%				18.06	27.74	59.19	546.44
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.15	24.36	73.39	587.36
KOPĀ:				100.74	121.82	366.95	2936.81
Pievienotais sāls 6.4 grami		Dārzeņi 471.4 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 84 grami			
Augļi un ogas 201.9 grami		Kartupeļi 298 grami		Siers, biezpiens 42 grami			