

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Sakņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				17.25	20.83	91.38	625.70
KOPĀ:		100%		17.25	20.83	91.38	625.70
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens,Bez piena produktiem (44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteļi spec.piena-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80/50	12.86	13.15	22.44	259.97
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar spec.pienu/ (Mannā putraimi (*A 01) , Rīsu piens)	1	150/180	2.32	3.87	46.53	232.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.05	21.25	114.78	740.82
KOPĀ: 100%				22.05	21.25	114.78	740.82
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 71 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens,Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-314	Pupiņu zupa (Grūbas (*A01))	1	200	6.22	4.03	22.68	154.36
-453	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj.	1	250	13.28	16.76	25.50	308.47
-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.96	21.73	82.88	615.93
KOPĀ:		100%		20.96	21.73	82.88	615.93
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 187 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 55 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 205 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens,Bez piena produktiem (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.85	4.03	11.57	94.27
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
	<i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>						
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Spec.piena mērce	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
	<i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>						
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				25.62	27.82	83.65	670.58
KOPĀ:		100%		25.62	27.82	83.65	670.58
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-850	Kakao ķīselis ar spec.pienu (Rīsu piens, Rīsu piens)	1	100/100	2.11	4.66	42.76	223.43
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				18.29	25.78	103.27	726.76
KOPĀ: 100%				18.29	25.78	103.27	726.76
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.83	23.48	95.19	675.96
KOPĀ:				104.17	117.41	475.96	3379.79
Pievienotais sāls 5.9 grami		Dārzeņi 631.8 grami					
Pievienotais cukurs 28 grami		Gaļa, zivs 255 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 173 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 0 grami			