

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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
				17.39	21.83	91.54	635.90
KOPĀ: 100%				17.39	21.83	91.54	635.90
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
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-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
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
				20.63	27.95	84.87	673.91
KOPĀ: 100%				20.63	27.95	84.87	673.91
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-453	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	14.12	22.76	26.46	369.67
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.94	28.73	84.00	687.33
KOPĀ: 100%				21.94	28.73	84.00	687.33
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 187 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 55 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 205 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-160/	Dāzeņu 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/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.76	28.82	83.81	680.78
KOPĀ: 100%				25.76	28.82	83.81	680.78
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 5 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 (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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	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-954	Jogurts ar blenderētām ogām <i>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	24.75	78.85	604.81
KOPĀ: 100%				21.25	24.75	78.85	604.81
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 155 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				21.39	26.42	84.61	656.55
<u>KOPĀ:</u>				106.97	132.08	423.07	3282.73
Pievienotais sāls 5.9 grami		Dārzeņi 631.8 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 255 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 123 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 0 grami			