

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-411	Makaroni b/gl ar malto gaļu	1	200	10.59	13.17	50.43	365.08
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.12	25.80	105.37	737.41
KOPĀ: 100%							
				20.12	25.80	105.37	737.41
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 121.5 grami							
Pievienotais cukurs 1.5 grami Gaļa, zivs 35 grami Piena produkti 205 grami							
Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-407	Vistas gaļas kotlete b/gl <i>(Olas (*A 03))</i>	1	70	10.39	13.37	4.89	181.55
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-551	Krējuma mērce b/gl <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.61	5.04	3.68	62.60
-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis (kukur.putr.) ar <i>(Piens 2.0%)</i>	1	100/100	4.01	2.38	25.31	139.00
-40	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
				22.57	24.69	83.72	635.39
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.8 gram		Dārzeņi 48.5 gram				22.57	24.69
Pievienotais cukurs 10 gram		Gaļa, zivs 60 gram		Piena produkti 115 gram		83.72	635.39
Augļi un ogas 40 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-402/1	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Hivmaize (*A 01))</i>	1	80	14.49	18.61	12.86	278.53
K-331	Vistas gaļas zupa	1	200	5.07	6.65	7.01	109.82
K-1/2	B/gl maize/	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				25.26	39.70	70.03	743.34
KOPĀ: 100%				25.26	39.70	70.03	743.34
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 176.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/b/gl (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.78	12.67	2.89	161.02
-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				23.51	27.31	77.32	651.59
KOPĀ:		100%		23.51	27.31	77.32	651.59
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens,Bez glutēna
(44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	8.66	6.49	17.50	164.33
K-431	"Viltotais zaķis" b/gl (Olas (*A 03))	1	70	10.79	13.44	7.19	192.88
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce b/gl (Piens 2.0%)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.38	26.29	88.62	697.05
KOPĀ: 100%				25.38	26.29	88.62	697.05
Pievienotais sāls 1.3 gramu		Dārzeņi 71.4 gramu					
Pievienotais cukurs 0.5 gramu		Gaļa, zivs 73 gramu		Piena produkti 35 gramu			
Augļi un ogas 100 gramu		Kartupeļi 190 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.37	28.76	85.01	692.96
KOPĀ:				116.84	143.79	425.06	3464.78
Pievienotais sāls 6.2 gramu		Dārzeņi 556.2 gramu					
Pievienotais cukurs 13.5 gramu		Gaļa, zivs 310 gramu		Piena produkti 588 gramu			
Augļi un ogas 251 gramu		Kartupeļi 371 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			