

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
U-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
U-411	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.02	13.52	44.40	351.56
U-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
U-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
U-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
U-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.71	21.57	91.60	628.39
KOPĀ:		100%		16.71	21.57	91.60	628.39
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 5 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 piena (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Hīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar spec. pienu <i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100/100	1.51	2.16	31.82	153.76
-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.44	24.97	92.34	678.05
KOPĀ:		100%		23.44	24.97	92.34	678.05
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
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	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.95	26.87	69.44	607.01
KOPĀ: 100%				20.95	26.87	69.44	607.01
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 84 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 piena (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-102/1	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.81	22.74	69.30	555.51
KOPĀ: 100%				17.81	22.74	69.30	555.51
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klase 4.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-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200	8.66	6.49	17.50	164.33
K-431	"Viltotais zaķis" <i>(Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	70	11.65	13.31	6.88	194.86
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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-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	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
				25.81	25.52	91.20	703.40
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 gramī				25.81	25.52	91.20	703.40
Pievienotais cukurs 0.5 gramī							
Augļi un ogas 100 gramī							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:							
KOPĀ:				20.94	24.33	82.78	634.47
Pievienotais sāls 5.9 gramī				104.72	121.67	413.88	3172.36
Pievienotais cukurs 13.5 gramī							
Augļi un ogas 251 gramī							