

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa/Z (bez skolas piena)****27.03.2023**

<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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.76	22.28	91.29	638.96
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 110 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

28.03.2023

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.89	13.89	11.14	218.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	1.64	4.17	36.77
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.00	1.24	26.40
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				21.56	27.86	71.76	613.03
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 49 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.03.2023

<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-341/1	Maltās gaļas zupa ar dāržeņiem/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.58	8.37	18.15	177.08
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-144/1	Marinēts gurķis/kabacis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00

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

K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				27.80	23.62	89.55	685.00
KOPĀ: 100%				27.80	23.62	89.55	685.00
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 90 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 177 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.03.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				16.09	22.26	78.21	585.17
KOPĀ: 100%				16.09	22.26	78.21	585.17
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

31.03.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.61	23.53	90.41	658.76
KOPĀ: 100%				20.61	23.53	90.41	658.76
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 97.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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