

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****08.05.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-906	Kefīrs 2.0% (<i>Kefīrs 2%NPKS (*A 07)</i>)	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				22.86	25.90	81.41	655.15
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

09.05.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (<i>Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07)</i>)	1	100/100	4.25	2.36	25.12	138.92
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				15.90	18.57	63.25	483.93
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 141 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

10.05.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-704	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01)</i>)	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26

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

K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.24	29.30	83.41	693.47
KOPĀ: 100%				23.24	29.30	83.41	693.47
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 34.75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

11.05.2023

<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-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-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	200	5.95	4.24	20.93	116.89
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.20	27.14	101.15	705.94
KOPĀ: 100%				21.20	27.14	101.15	705.94
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 68.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 188 grami			
Augļi un ogas 117 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.05.2023

<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-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-482	Vistas gaļas tefteļi krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
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-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
				21.15	21.08	87.36	626.22
KOPĀ: 100%				21.15	21.08	87.36	626.22
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 134.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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