

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona (ar skolas pienu un augļiem)****13.11.2023**

<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-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 plov	1	200	11.99	14.14	50.09	379.20
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				24.40	26.94	85.20	684.93
KOPĀ: 100%				24.40	26.94	85.20	684.93
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.11.2023

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	11.24	14.27	20.46	255.71
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	9.21	37.52
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.63	28.02	101.33	731.75
KOPĀ: 100%				21.63	28.02	101.33	731.75
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 62 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 43 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.11.2023

<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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.70	5.27	22.84	168.12

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

K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.55	19.88	33.51	368.85
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.01	25.96	93.22	700.75
KOPĀ: 100%				23.01	25.96	93.22	700.75
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 215.76 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 236 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.11.2023

<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 87%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	16.46	12.46	250.69
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.78	1.19	37.26	174.85
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				23.89	27.58	79.58	658.44
Cīts 13%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				29.89	31.58	88.58	754.44
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.11.2023

<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-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A 07))	1	80	7.41	10.36	5.17	143.79
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.96	24.02	87.76	655.88

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

KOPĀ:	100%		20.96	24.02	87.76	655.88
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 77.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 203 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.98	27.3	91.22	705.55
KOPĀ:			119.89	136.52	456.09	3527.75
Pievienotais sāls 5.3 grami	Dārzeni 635.96 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami	Gaļa, zivs 242 grami	Piena produkti 713 grami				
Augļi un ogas 342 grami	Kartupeļi 481 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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