

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona****12.02.2024**

<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-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
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	13.99	10.83	40.45	315.33
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.32	26.46	99.46	733.84
KOPĀ: 100%				24.32	26.46	99.46	733.84
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 12 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.02.2024

<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 86%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	16.46	12.46	250.69
K-727/1	Zirņu un kartupeļu biezenis/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82.5% NPKS (*A 07))</i>	1	150	9.79	3.13	25.44	169.94
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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
				27.93	25.80	63.87	602.49
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				33.93	29.80	72.87	698.49
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 136.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 76 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

14.02.2024

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-102/1	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu/	1	50	0.53	2.50	2.33	33.96
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , "Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	100/150	5.75	3.36	25.17	153.94
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				21.41	22.29	78.96	590.63
KOPĀ: 100%				21.41	22.29	78.96	590.63
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 75.8 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.02.2024

<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 87%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.39	16.08	36.22	335.22
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Salda skābmaize* <i>(Maize salda skābā NPKS(*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				21.10	23.35	87.55	642.38
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.10	27.35	96.55	738.38
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 205 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.02.2024

<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-406	Cepta vistas fileja <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	65	14.56	9.57	7.30	173.95
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00

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

2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				22.41	22.07	74.77	590.68
KOPĀ: 100%				22.41	22.07	74.77	590.68
Pievienotais sāls 0.45 grami				Dārzeni 115 grami			
Pievienotais cukurs 1 grami				Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 17 grami	
Augļi un ogas 0 grami				Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.83	25.59	84.52	670.4
KOPĀ:				129.17	127.97	422.61	3352.02
Pievienotais sāls 4.6 grami				Dārzeni 614.8 grami			
Pievienotais cukurs 11 grami				Gaļa, zivs 242 grami		Piena produkti 642 grami	
Augļi un ogas 350 grami				Kartupeļi 336 grami		Siers, biezpiens 30 grami	

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