

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli****Pirmdiena**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
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
				<b>19.47</b>	<b>26.74</b>	<b>88.62</b>	<b>673.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.47</b>	<b>26.74</b>	<b>88.62</b>	<b>673.15</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	262	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	262	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>26.06</b>	<b>28.37</b>	<b>88.17</b>	<b>704.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.06</b>	<b>28.37</b>	<b>88.17</b>	<b>704.30</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	262	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	262	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti/	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	262	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				<b>22.39</b>	<b>27.10</b>	<b>86.01</b>	<b>680.97</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.39</b>	<b>27.10</b>	<b>86.01</b>	<b>680.97</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408	Cūkgaļas plov/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/15	12.45	16.14	50.76	401.62
K-114/1	Tomāti, svaigi/	262	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	262	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	262	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>15.23</b>	<b>28.52</b>	<b>83.58</b>	<b>656.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>15.23</b>	<b>28.52</b>	<b>83.58</b>	<b>656.81</b>
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	262	200	3.80	3.37	23.71	144.04
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	262	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	262	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	262	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>24.48</b>	<b>18.88</b>	<b>71.29</b>	<b>556.47</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>24.48</b>	<b>18.88</b>	<b>71.29</b>	<b>556.47</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 98 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 11 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>21.53</b>	<b>25.92</b>	<b>83.53</b>	<b>654.34</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>107.63</b>	<b>129.61</b>	<b>417.67</b>	<b>3271.70</b>
Pievienotais sāls 6.11 grami	Dārzeni 492.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.68 grami	Gaļa, zivs 254 grami	Piena produkti 560 grami				
Augļi un ogas 323 grami	Kartupeļi 390 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3