

Ēdienkarte**1-4klasei 2 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>
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.79	7.13	13.41	131.27
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.95	13.57	4.44	172.19
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
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
				25.06	27.45	73.12	630.28
KOPĀ: 100%				25.06	27.45	73.12	630.28
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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>
Pusdienas 93%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-108/1	Jauktu dārzenu 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
				22.63	25.45	95.86	704.68
Cits 7%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				22.97	26.05	107.26	758.38
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.35	22.86	88.35	659.91
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%				30.35	26.86	97.35	755.91
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30

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

K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.93	27.85	71.05	595.78
KOPĀ: 100%				17.93	27.85	71.05	595.78
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 110.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.42	26.52	83.69	664.53
KOPĀ:				117.12	132.59	418.43	3322.66
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeņi 466.3 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 240 grami		Piena produkti 711 grami			
Augļi un ogas 330.5 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

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