

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****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-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.12	3.97	10.06	88.20
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.94	27.21	86.37	688.33
KOPĀ: 100%				23.94	27.21	86.37	688.33
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 112.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 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>
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.31	26.79	88.16	679.77
KOPĀ: 100%				24.31	26.79	88.16	679.77
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 110.5 grami		Kartupeļi 50 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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	13.37	16.83	27.33	312.48	
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05	
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-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07	
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				16.16	23.47	67.26	530.19	
KOPĀ:		100%		16.16	23.47	67.26	530.19	
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 170 grami						
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 65 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 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>	
Pusdienas		100%						
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85	
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71	
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80	
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03	
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78	
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20	
				27.13	27.50	92.04	729.37	
KOPĀ:		100%		27.13	27.50	92.04	729.37	
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 131 grami						
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 215 grami				
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 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>	
Pusdienas		100%						
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17	
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07	
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30	
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98	
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00	
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				22.47	23.75	96.85	700.42	

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

KOPĀ:	100%		22.47	23.75	96.85	700.42
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 213 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.8	25.74	86.14	665.62
KOPĀ:			114.01	128.72	430.68	3328.08
Pievienotais sāls 6.75 grami	Dārzeni 610.1 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami	Gaļa, zivs 251 grami	Piena produkti 721 grami				
Augļi un ogas 322.5 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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