

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_	1	200	4.04	6.38	13.83	131.64
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-485	Maltās gaļas mērce	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
				26.91	25.49	73.96	623.82
KOPĀ: 100%				26.91	25.49	73.96	623.82
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-984	Ūdens ar upenēm	1	200	0.10	0.02	0.73	3.50
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.17	24.11	94.48	690.59
KOPĀ:		100%		23.17	24.11	94.48	690.59
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							

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

Pusdienas		100%					
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	8.64	14.19	3.28	175.42
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.73	27.22	69.83	612.29
KOPĀ:		100%		21.73	27.22	69.83	612.29
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 114.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	9.03	10.10	10.73	171.78
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	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-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
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
				24.85	21.77	72.23	587.58
KOPĀ: 100%				24.85	21.77	72.23	587.58
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-468/1	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	9.85	12.44	5.91	174.98
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				21.22	25.59	71.30	588.39

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		21.22	25.59	71.30	588.39
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeņi 87 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 245 grami				
Augļi un ogas 100.5 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<u>VIDĒJI:</u>			23.58	24.84	76.36	620.53
<u>KOPĀ:</u>			117.88	124.18	381.80	3102.67
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeņi 502.6 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 245 grami	Piena produkti 728 grami				
Augļi un ogas 340.5 grami	Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 42 grami				