

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324/5	Rasoļņiks ar gaļu/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	5.89	6.52	16.04	148.20
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-976	Ūdens ar jānogām un upenēm	1	200	0.04	0.01	0.37	1.72
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
				27.57	24.05	76.63	633.40
KOPĀ: 100%				27.57	24.05	76.63	633.40
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	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-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.88	25.66	72.83	579.57
KOPĀ: 100%				16.88	25.66	72.83	579.57
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				26.10	28.08	70.17	635.22
KOPĀ: 100%				26.10	28.08	70.17	635.22
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-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
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-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
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	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/ (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
				23.32	22.62	95.34	684.50
KOPĀ: 100%				23.32	22.62	95.34	684.50
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Strupa 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
				25.80	21.95	86.33	652.27

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:		100%	25.80	21.95	86.33	652.27
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 67 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 200 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			23.93	24.47	80.26	636.99
KOPĀ:			119.67	122.36	401.30	3184.96
Pievienotais sāls 5.1 grami	Dārzeņi 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 261 grami					
Augļi un ogas 340 grami	Kartupeļi 335 grami					