

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.44	25.83	84.42	667.62
KOPĀ:		100%		23.44	25.83	84.42	667.62
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.09	28.42	89.43	695.54
KOPĀ: 100%				20.09	28.42	89.43	695.54
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56

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

K-453/1	Rudens dārzenų-gaļas sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
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
KOPĀ: 100%				24.92	26.76	89.15	703.13
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeni 164 grami Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 45 grami Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 180 grami Siera, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	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/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				26.50	26.76	89.87	690.32
Pievienotais sāls 1.45 grami Dārzeni 134 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 60 grami Augļi un ogas 112 grami Kartupeļi 35 grami Siera, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzenų zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
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
				22.27	25.14	70.32	603.11

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		22.27	25.14	70.32	603.11
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.44	26.58	84.64	671.94
KOPĀ:			117.22	132.91	423.19	3359.72
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 608.8 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 245 grami	Piena produkti 688 grami				
Augļi un ogas 343 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 0 grami				