

Ēdienkarte

1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
U-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
U-411	Makaroni ar malto gaļu (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.02	13.52	44.40	351.56
U-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
U-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
U-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
U-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
U-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.71	25.57	100.60	724.39
KOPĀ:		100%		22.71	25.57	100.60	724.39
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.21	2.36	24.92	137.76
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				26.14	25.17	85.44	662.05
KOPĀ:		100%		26.14	25.17	85.44	662.05
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 40 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%							

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

K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.95	26.87	69.44	607.01
KOPĀ: 100%				20.95	26.87	69.44	607.01
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 84 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
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-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				23.81	26.74	78.30	651.51
KOPĀ: 100%				23.81	26.74	78.30	651.51
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 138 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	8.66	6.49	17.50	164.33
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.65	13.31	6.88	194.86
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.62	25.58	89.13	698.60

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		26.62	25.58	89.13	698.60
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 35 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 190 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			24.05	25.99	84.58	668.71
KOPĀ:			120.23	129.93	422.91	3343.56
Pievienotais sāls 5.9 grami	Dārzeņi 546.4 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami	Gaļa, zivs 309 grami	Piena produkti 588 grami				
Augļi un ogas 250 grami	Kartupeļi 371 grami	Siers, biezpiens 0 grami				