

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*A 07))							
				23.19	23.93	95.68	695.87
KOPĀ:		100%					
				23.19	23.93	95.68	695.87
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 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%					
-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.74	18.95	81.43	574.72
KOPĀ:		100%		19.74	18.95	81.43	574.72
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 131 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%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))							

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

K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))							
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*A 07))							
				25.85	28.01	67.58	631.62
KOPĀ: 100%				25.85	28.01	67.58	631.62
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 234.75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				20.51	23.68	91.53	649.80
KOPĀ: 100%				20.51	23.68	91.53	649.80
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-354/1	Zemnieku zupa/krējums (<i>Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03)</i>)	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
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 (<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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.54	18.93	72.38	569.05

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		25.54	18.93	72.38	569.05
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 76.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 69 grami	Piena produkti 205 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 210 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.97	22.7	81.72	624.21
KOPĀ:			114.83	113.50	408.60	3121.06
Pievienotais sāls 6.55 grami	Dārzeni 485 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami	Gaļa, zivs 256 grami	Piena produkti 797.75 grami				
Augļi un ogas 351 grami	Kartupeļi 498 grami	Siers, biezpiens 0 grami				