

Ēdienkarte

1-2g.2.ned. B/ Pavasaris, Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
601-3	4graudu biezputra ar ievārījumu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Dzēriens, risu ar kaļciju)	1	100/8	2.50	1.29	27.65	124.23
27-1	B/gl maize ar tomātiem	0.67	20/10	0.49	1.16	8.78	50.14
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				2.99	2.45	39.42	186.36
Pusdienas 41%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	100/4	2.43	2.89	8.03	69.60
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	100	6.15	5.48	21.88	177.27
124	Gurķi, marinēti	0.67	30	0.15	0.00	0.90	4.20
903-2	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.05	0.00	0.15	0.82
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				10.26	8.57	39.50	296.69
Launags 34%							
051	B/gl maize ar olu un gurķi (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	20/40/15	4.94	5.75	9.07	112.96
136	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	120	1.09	11.01	3.30	116.73
936	Tēja liepziedu	1	200	0.00	0.00	3.99	15.98
				6.03	16.76	16.36	245.67
KOPĀ: 100%				19.28	27.78	95.28	728.72
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeņi 197.5 grami							
Pievienotais cukurs 8.3 grami Kartupeļi 39 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Augļi un ogas 5 grami Gala un zivs 27 grami Piena produkti 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-2g.2.ned. B/ Pavasaris, Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
611-4	Kviešu biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Kviešu putraini(*A-01))	0.67	100/3	2.16	0.80	22.92	106.46
05	B/gl maize ar olu,gurķi (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	15/40/20	4.88	5.47	7.10	101.66
932-1	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.04	6.27	30.02	208.13
Pusdienas 47%							
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	0.67	60	4.43	6.03	4.33	85.31
713-6	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	70	1.75	2.27	18.36	108.99
169	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	50	0.98	4.07	3.45	50.63
802-2	Rabarberu uzpūtenis (Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	90	0.76	0.08	9.18	41.57
936	Spec.piens (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100	0.50	1.30	13.30	65.00
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				9.16	13.85	52.89	373.90
Launags 27%							
123	Dārzeņu vinegrets	1	150	2.25	8.09	13.57	138.00
25/1	B/gl maize ar gurķi	0.67	10/10	0.27	0.58	4.46	25.41
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				2.92	9.47	27.83	211.42
KOPĀ: 100%				19.12	29.59	110.74	793.45
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 185.4 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 124.4 gramī		Gala un zivs 30 gramī		Piena produkti 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**1-2g.2.ned. B/ Pavasaris, Bez piena produktiem (6)**

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 23%							
322-3	Spec.piena auzu pārslu zupa (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	0.67	100	1.30	1.40	14.19	73.81
96/11	B/gl maize ar olu (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	20/40	4.82	5.74	8.68	110.84
				6.12	7.14	22.87	184.65
Pusdienas 55%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne(*A-09))	0.67	100	2.07	1.52	3.85	37.10
449	Cūkgaļas šnicele b/gl (Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	9.22	10.36	9.47	196.68
710-5	Kartupeļu biezenis (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	0.67	60	1.28	0.18	10.38	49.37
199-3	Burkānu salāti ar ķiploku, eļļu	0.67	70	0.80	10.05	6.27	121.57
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.12	22.21	37.23	439.13
Launags 22%							
1128	B/gl maize ar ievārījumu	0.67	20/10	0.42	1.14	15.20	75.40
2106	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
934	Tēja kumelīšu	1	200	0.00	0.00	2.99	11.99
				1.62	1.34	38.19	175.39
KOPĀ: 100%				21.86	30.69	98.29	799.17
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 103.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.2 grami		Kartupeļi 72 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 102.3 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-2g.2.ned. B/ Pavasaris, Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",

kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma

5.punktā minēto produktu daudzumos.

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 29%							
017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļķiju)	0.67	80	6.76	8.16	3.08	116.26
1/3	Rudzu maize ar tomātiem (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.64	0.23	9.11	48.01
40-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
120	"Skolas"auglis	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.80	9.19	24.98	224.26
Pusdienas 51%							
09-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	2.64	2.66	6.69	61.62
16-2	Kurzemes strogonovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļķiju)	0.67	70	6.34	5.98	3.13	112.74
04-6	Griķi ,vārīti	0.67	70	2.66	0.79	14.90	78.84
55	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	10.04	0.91	96.22
03-2	Īdens ar citronu	0.67	150	0.05	0.00	0.15	0.82
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				13.65	19.67	34.32	395.04
Launags 20%							
2	B/gl maize ar olu, gurķiem (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	20/20/20	2.76	3.46	9.06	82.24
12/3	Burkānu-ābolu salāti ar eļļu	1	60	0.66	1.14	5.09	35.43
36-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.20	8.79
108-1	Graužamburkāni	0.67	75	0.98	0.07	5.40	29.77
				4.40	4.67	21.75	156.23
KOPĀ: 100%				26.85	33.53	81.05	775.53
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 248.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.8 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 119.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-2g.2.ned. B/ Pavasaris, Bez piena produktiem (6)

Apstiprinu:

3 x nedēļā nodrošinām LAD progr. "Piens un augļi skolai",
kas tiek iekļauti MK noteik.Nr.172 pielikuma
5.punktā minēto produktu daudzumos.

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/5	2.78	1.38	31.98	149.83
27	B/gl maize ar gurķiem	0.67	10/10	0.27	0.58	4.46	25.41
934	Tēja kumelīšu (bez cukura)	1	200	0.00	0.00	0.00	0.01
				3.05	1.96	36.44	175.25
Pusdienas 45%							
349-2	Zemnieku zupa (Putraimi miežu(*A-01) NPKS)	0.67	150	2.62	3.10	8.84	75.91
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	90	2.00	0.10	14.80	70.20
554-2	Spec.piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	0.67	30	0.34	0.96	4.03	25.77
108-3	Biešu salāti ar eļļu	0.67	60	0.87	3.56	5.28	56.61
903-2	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.05	0.00	0.15	0.82
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				15.01	13.51	43.78	358.07
Launags 33%							
53	Saldskābmaize ar olu,desu (70% gaļas) (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	15/40/25	8.85	7.60	8.21	140.64
175-1	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.49	4.09	1.71	45.63
936-2	Tēja liepziedu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2120	"Skolas"auglis	0.67	150	0.60	1.20	14.70	72.00
				9.94	12.89	24.62	258.28
KOPĀ: 100%				28.00	28.36	104.84	791.60
Pievienotais sāls 0.85 grami Dārzeņi 134 grami Pievienotais cukurs 1.5 grami Kartupeļi 144.8 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 155 grami Gala un zivs 80 grami Piena produkti 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				23.02	29.99	98.04	777.69
KOPĀ:				115.11	149.95	490.20	3888.47
Pievienotais sāls 4.3 grami Dārzeņi 868.9 grami Pievienotais cukurs 30.8 grami Kartupeļi 331.6 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 506.2 grami Gala un zivs 227 grami Piena produkti 0 grami							