

Ēdienkarte**1-2g.4.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 22%							
626-4	Prosas biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kalciju)	1	100/2	2.76	1.61	26.77	133.10
08-2	B/gl maize ar ievārījumu	1	8/5	0.17	0.46	6.76	32.90
923	Tēja liepziedu bez cukura	1	200	0.00	0.00	0.00	0.01
				2.93	2.07	33.53	166.01
Pusdienas 54%							
335-2	Skābeņu-spinātu zupa ar olu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)	1	100/3	2.39	1.94	5.66	51.27
422-8	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	1	100	5.58	4.75	15.00	145.54
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	60	0.58	8.03	2.34	84.04
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	30	2.22	0.30	12.81	67.20
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				11.01	15.50	49.69	409.35
Launags 24%							
06	B/gl maize ar olu, tomātu (Oļas(*A-03) NPKS)	1	20/50/30	6.26	6.95	9.89	132.97
936-2	Tēja liepziedu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				7.56	7.05	19.09	180.66
KOPĀ: 100%				21.50	24.62	102.31	756.02
Pievienotais sāls 0.68 grami		Dārzeņi 229.66 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 61 grami		Gaļa un zivs 27 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**1-2g.4.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 25%							
1017-1	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļķiju)	1	80	6.76	8.16	3.08	116.26
185/1	Zirnīši ar eļļu	1	30	1.05	3.00	3.49	46.36
25-1	B/gl maize ar tomātu	1	8/20	0.37	0.50	4.12	23.48
936-2	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				8.18	11.66	13.68	198.09
Pusdienas 49%							
309-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.63	1.89	4.48	41.69
486	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļķiju, Rīvmaize (*A-01))	1	60	9.02	10.17	7.92	186.15
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Spec.piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļķiju)	1	20	0.23	0.68	2.70	17.53
172	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.50	1.82	1.92	26.67
903-2	Strupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	10	0.60	0.08	5.03	24.20
				13.63	14.72	42.28	386.77
Launags 26%							
73	B/gl maize ar olu (Olas(*A-03) NPKS)	1	15/40	4.72	5.45	6.58	98.84
123-1	Dārzeņu vinegrets	1	120	1.81	1.58	10.85	66.36
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				6.77	7.21	25.13	198.57
KOPĀ: 100%				28.58	33.59	81.09	783.43
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 199.98 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Kartupeļi 139.99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 48 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-2g.4.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 (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 26%							
613-3	Mannā biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/15	1.90	0.93	29.73	133.84
05-1	B/gl maize ar gurķi	1	8/20	0.31	0.48	3.88	22.02
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2120/1	"Skolas" dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				3.51	1.51	40.81	195.57
Pusdienas 44%							
303-5	Borščs	1	100	2.21	2.03	6.64	54.12
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	80	5.78	8.32	4.50	110.48
718-4	Rīsi,vārīti	1	60	1.51	0.90	16.40	80.90
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Sīrupa dzēriens	1	100	0.00	0.00	8.00	32.50
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.72	13.91	40.95	329.89
Launags 30%							
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.94	6.03	4.28	77.62
68	B/gl maize ar olu (Olas(*A-03) NPKS)	1	20/40	4.82	5.74	8.68	110.84
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.00	12.25	20.84	225.25
KOPĀ: 100%				20.23	27.67	102.60	750.71
Pievienotais sāls 1.09 grami		Dārzeņi 268 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Kartupeļi 15 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1-2g.4.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 21%							
19-3	Miežu putraimu biezputra (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Dzēriens, risu ar kaļciju)	1	100	2.31	1.13	16.53	84.58
7-1	B/gl maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS)	1	20/20	2.44	1.94	9.12	65.42
23	Tēja liepziedu bez cukura	1	200	0.00	0.00	0.00	0.01
				4.75	3.07	25.65	150.01
Pusdienas 52%							
34-3	Dārzeņu zupa	1	100	1.68	2.15	5.89	51.34
13-4	Cūkgaļas/dārzeņu sautējums,	1	150	7.80	7.74	15.48	179.97
54	Redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	60	0.58	8.04	1.19	80.07
03-1	Sīrupa dzēriens	1	150	0.00	0.00	12.16	49.40
8-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	8	0.59	0.08	3.42	17.92
				10.65	18.01	38.14	378.70
Launags 27%							
025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
5	B/gl maize ar tomātu	1	20/20	0.60	1.18	9.16	52.28
36-1	Tēja liepziedu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				6.87	7.05	24.50	195.62
KOPĀ: 100%				22.27	28.13	88.29	724.33
Pievienotais sāls 0.45 grami		Dārzeņi 172.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Kartupeļi 106.67 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Gala un zivs 35 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**1-2g.4.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 20%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	100/2	1.74	1.15	25.99	121.05
08-2	B/gl maize ar ievārījumu	1	8/5	0.17	0.46	6.76	32.90
923	Tēja liepziedu bez cukura	1	200	0.00	0.00	0.00	0.01
				1.91	1.61	32.75	153.96
Pusdienas 41%							
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	60	7.24	6.25	3.64	95.05
710-5	Kartupeļu biezenis (Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	80	1.46	0.23	12.00	57.14
120	Burkānu salāti ar sēkliņām ar eļļu	1	70	1.15	9.10	4.58	107.56
898-2	Strupa ķīselis	1	100	0.00	0.01	9.03	36.24
957-1	Ūdens ar citronu	1	100	0.07	0.01	0.23	1.24
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	30	0.74	0.10	4.27	22.40
				10.66	15.70	33.75	319.63
Launags 39%							
835-3	Kellogs ar spec. pienu (Kukurūzas pārslas saldās(*A-01,05,11), Dzēriens, rīsu ar kaļciju)	1	20/150	2.19	2.07	35.89	168.02
96/11	B/gl maize ar olu (Olas(*A-03) NPKS)	1	10/40	4.65	5.22	4.82	88.76
2120/1	"Skolas" dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.14	7.39	47.91	296.48
KOPĀ: 100%				20.71	24.70	114.41	770.07
Pievienotais sāls 0.46 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 9.17 grami		Gala un zivs 52 grami		Piena produkti 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				22.66	27.74	97.74	756.91
KOPĀ:				113.29	138.71	488.70	3784.56
Pievienotais sāls 3.68 grami		Dārzeņi 1025.14 grami					
Pievienotais cukurs 21.8 grami		Kartupeļi 355.66 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 250.17 grami		Gala un zivs 202 grami		Piena produkti 0 grami			