

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4.klasei/ Bez svaiga piena  
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
-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/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.19	19.93	86.68	599.87
KOPĀ:		100%		17.19	19.93	86.68	599.87
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 1-4.klasei/ Bez svaiga piena  
(44)**

**OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )</i>	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>19.74</b>	<b>18.95</b>	<b>81.43</b>	<b>574.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.74</b>	<b>18.95</b>	<b>81.43</b>	<b>574.72</b>
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 57.8 gramī					
Pievienotais cukurs 9.5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 130 gramī			
Augļi un ogas 131 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 1-4.klasei/ Bez svaiga piena  
(44)**

**TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
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/ NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
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/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>19.85</b>	<b>24.01</b>	<b>58.58</b>	<b>535.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.85</b>	<b>24.01</b>	<b>58.58</b>	<b>535.62</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeni 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 34.75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 1-4.klasei/ Bez svaiga piena  
(44)**

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	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 (Krējums skābs 20%(*A 07))	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/ (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
				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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa 1-4.klasei/ Bez svaiga piena  
(44)**

**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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-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
				<b>19.54</b>	<b>14.93</b>	<b>63.38</b>	<b>473.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.54</b>	<b>14.93</b>	<b>63.38</b>	<b>473.05</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 76.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>19.37</b>	<b>20.3</b>	<b>76.32</b>	<b>566.61</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>96.83</b>	<b>101.50</b>	<b>381.60</b>	<b>2833.06</b>
Pievienotais sāls 6.55 grami		Dārzeņi 485 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 256 grami		Piena produkti 197.75 grami			
Augļi un ogas 351 grami		Kartupeļi 498 grami		Siers, biezpiens 0 grami			