

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez gaļas(zivis var) (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	200/5/15	3.11	6.80	11.37	120.58
-19	Dārzeņu plovš ar lēcām	1	250	12.75	5.97	65.60	371.75
-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
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				22.99	16.91	111.32	695.53
KOPĀ:		100%		22.99	16.91	111.32	695.53
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 167.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte****2.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez gaļas(zivis  
var) (44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
<b>Pusdienas 100%</b>							
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	5.94	9.02	14.06	158.97
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	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 (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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>17.58</b>	<b>16.46</b>	<b>91.09</b>	<b>579.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.58</b>	<b>16.46</b>	<b>91.09</b>	<b>579.62</b>
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 88 gramī					
Pievienotais cukurs 9.5 gramī		Gaļa, zivs 0 gramī		Piena produkti 105 gramī			
Augļi un ogas 131 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez gaļas(zivis var) (44)****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
V-10/2	Pupiņu plācenīši/ (Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01), Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Krējums skābs 25%	1	70	8.80	9.78	23.11	217.23
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 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
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				22.63	22.89	78.84	617.83
KOPĀ: 100%				22.63	22.89	78.84	617.83
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 248.75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez gaļas(zivis var) (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.77	4.15	13.95	103.18
-50	Lēcu krēmīgais karijs	1	150	10.31	15.86	21.31	271.86
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
-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
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.80	24.35	109.18	733.88
KOPĀ:		100%		21.80	24.35	109.18	733.88
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte****2.ned.1-4.kl./Pavasaris,Bez gaļas(zivis var) (44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.94	4.14	12.17	95.55
V-36	Kāpostu-pupiņu kotlete ar krējumu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 25% NPKS(*A07) )	1	85/15	5.39	7.80	14.11	146.70
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 ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				<b>18.36</b>	<b>19.40</b>	<b>81.83</b>	<b>580.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.36</b>	<b>19.40</b>	<b>81.83</b>	<b>580.17</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 108.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>20.67</b>	<b>20</b>	<b>94.45</b>	<b>641.41</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>103.36</b>	<b>100.01</b>	<b>472.26</b>	<b>3207.03</b>
Pievienotais sāls 7.05 grami		Dārzeņi 689 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 808.75 grami			
Augļi un ogas 351 grami		Kartupeļi 498 grami		Siers, biezpiens 0 grami			