

# Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl/Pavasaris,bez piena produktiem (44)

## PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) )</i>	1	200/5	3.25	4.07	10.85	94.59
-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/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-928	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				<b>16.50</b>	<b>18.36</b>	<b>86.78</b>	<b>583.46</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>16.50</b>	<b>18.36</b>	<b>86.78</b>	<b>583.46</b>
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 114.5 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**2.ned.1-4.kl/Pavasaris,bez piena produktiem (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>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	80	7.29	11.45	6.47	158.87
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 spec.pienu <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	100/100	1.51	1.93	27.57	135.99
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>16.23</b>	<b>18.69</b>	<b>90.40</b>	<b>595.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.23</b>	<b>18.69</b>	<b>90.40</b>	<b>595.52</b>
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 57.8 gramī					
Pievienotais cukurs 9.5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	3.18	8.95	70.82
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	Spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
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	Ūdens ar citronu	1	200				
				<b>19.00</b>	<b>23.01</b>	<b>60.80</b>	<b>532.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.00</b>	<b>23.01</b>	<b>60.80</b>	<b>532.38</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2.ned.1-4.kl/Pavasaris,bez piena produktiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Dārzeņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
-435/1	Kurzemes stroganovs_	1	80	7.62	12.83	3.97	162.19
(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Rīsu piens)							
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.46	6.03	0.91	60.18
-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))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.89	25.16	91.36	660.08
KOPĀ:		100%		19.89	25.16	91.36	660.08
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 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 piena produktiem (44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-354/1	Zemnieku zupa (Putraimi miežu NPKS (*A 01) )	1	200	3.00	3.99	12.01	97.82
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) )	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	100	1.42	6.08	9.06	96.79
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.19</b>	<b>17.47</b>	<b>67.79</b>	<b>516.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.19</b>	<b>17.47</b>	<b>67.79</b>	<b>516.35</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>18.36</b>	<b>20.54</b>	<b>79.43</b>	<b>577.56</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>91.81</b>	<b>102.69</b>	<b>397.13</b>	<b>2887.79</b>
Pievienotais sāls 6.55 grami		Dārzeņi 532 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 256 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 381 grami		Kartupeļi 498 grami		Siers, biezpiens 0 grami			