

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens, 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 (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	2.83	4.80	11.05	100.18
-50	Lēcu krēmīgais karijs	1	150	6.71	12.63	14.90	202.81
-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.03	26.98	91.56	703.64
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens, Bez gaļas, zivis var (44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	262	200/5	2.37	3.16	16.03	103.85
V-42	Kabaču-siera plācenīši (Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07) )	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
K-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzenu mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	262	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				22.59	23.91	90.06	658.76
KOPĀ: 100%				22.59	23.91	90.06	658.76
Pievienotais sāls 1.32 grami Dārzeni 118.25 grami							
Pievienotais cukurs 5.65 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 35 grami							
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 20 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

# Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens, Bez gaļas, zivis var  
(44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/5	2.20	4.11	14.80	106.38
V-36	Kāpostu-pupiņu kotlete ar krējumu (Mannā putraimi (*A 01) , Olas, 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-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	262	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	262	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>18.54</b>	<b>19.70</b>	<b>82.98</b>	<b>583.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
				<b>18.54</b>	<b>19.70</b>	<b>82.98</b>	<b>583.47</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeni 144 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 225 grami							
Augļi un ogas 12 grami Kartupeļi 50 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens, Bez gaļas, zivis var  
(44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Plovs ar lēcām/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/15	11.41	9.80	61.44	383.14
-114/1	Tomāti, svaigi/	262	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	262	70	1.87	11.68	8.78	147.72
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	262	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				14.25	21.88	92.36	626.93
KOPĀ:		100%		14.25	21.88	92.36	626.93
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens, Bez gaļas, zivis var (44)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01) )	262	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Lēcas burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	80	5.60	8.14	12.34	145.60
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	262	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	262	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	262	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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
				<b>19.92</b>	<b>17.73</b>	<b>93.53</b>	<b>616.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
				<b>19.92</b>	<b>17.73</b>	<b>93.53</b>	<b>616.05</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 116.8 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 208 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>							
				<b>19.67</b>	<b>22.04</b>	<b>90.1</b>	<b>637.77</b>
<b>KOPĀ:</b>							
				<b>98.33</b>	<b>110.20</b>	<b>450.49</b>	<b>3188.85</b>
Pievienotais sāls 6.23 grami Dārzeņi 622.05 grami							
Pievienotais cukurs 13.18 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 742 grami							
Augļi un ogas 223 grami Kartupeļi 390 grami Siers, biezpiens 20 grami							