

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-307/1	Skābeņu zupa ar olu (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03))	1	200/5	3.89	4.65	10.89	102.45
-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.86	11.85	5.09	158.74
-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	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-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
				19.24	22.05	72.59	565.84
KOPĀ: 100%				19.24	22.05	72.59	565.84
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-324/2	Rasoļņiks (Grūbas (*A01))	262	200	3.43	3.01	15.87	106.12
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-565	Spec.piena-dārzeņu mērce (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.58	2.13	14.34	83.82
-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
-905	Karkadē dzēriens	262	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	10	0.92	0.62	4.20	26.20
				26.21	26.35	95.40	716.55
KOPĀ: 100%				26.21	26.35	95.40	716.55
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-304/2	Biešu zupa	262	200	3.26	3.96	14.64	108.65
-434/1	Vistas gaļas stroganovs	262	80	7.22	11.05	3.96	144.79
(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))							
-735/1	Vārītas pārļu grūbas.	262	130	3.50	1.10	34.50	161.90
(Pērļu grūbas (*A 01))							
-112/1	Vitamīnu salāti	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
-980	Ūdens ar citronu	262	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				16.32	18.93	71.02	522.03
KOPĀ:		100%		16.32	18.93	71.02	522.03
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-408	Cūkgaļas plov	262	200	12.91	13.98	50.28	382.09
-114/1	Tomāti ar eļļu	262	50	0.49	5.09	1.71	54.63
-856	"Abavas sniegs"	262	70	0.59	1.12	13.67	67.72
(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens, Rīsu piens)							
-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
				14.41	20.49	85.90	589.81
KOPĀ: 100%				14.41	20.49	85.90	589.81
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4kl,1 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(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>
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	262	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.67	12.75	5.19	171.30
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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				16.99	18.34	77.38	545.75
KOPĀ: 100%				16.99	18.34	77.38	545.75
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				18.63	21.23	80.46	588
<u>KOPĀ:</u>				93.17	106.16	402.29	2939.98
Pievienotais sāls 6.21 grami		Dārzeņi 496.55 grami					
Pievienotais cukurs 12.68 grami		Gaļa, zivs 244 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 223 grami		Kartupeļi 390 grami		Siers, biezpiens 0 grami			