

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez
tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.01	5.65	10.96	112.17
-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
-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
				25.46	28.71	81.24	685.21
KOPĀ:		100%		25.46	28.71	81.24	685.21
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 103.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez
tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi

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	3.57	4.01	16.03	116.32
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
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
				27.02	28.47	89.22	713.50
KOPĀ: 100%							
				27.02	28.47	89.22	713.50
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeni 87.75 grami							
Pievienotais cukurs 5.65 grami Gaļa, zivs 60 grami Piena produkti 35 grami							
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4kl,1 ned,Rudens,Bez****tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi****Trešdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	262	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu 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
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ:		100%					
				21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,1 ned,Rudens,Bez
tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-408	Cūkgaļas plovš/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/10	13.19	15.98	50.60	402.49
-114/1	Gurķi, svaigi/	262	50	0.40	0.05	1.30	7.05
-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
				15.88	28.01	80.92	642.63
KOPĀ:		100%		15.88	28.01	80.92	642.63
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 64 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4kl,1 ned,Rudens,Bez****tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi****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	Dārzenu 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>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
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 <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.17	25.00	85.71	663.59
KOPĀ: 100%				23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.66	27.33	81.85	664.16
KOPĀ:				113.28	136.65	409.25	3320.80
Pievienotais sāls 6.21 grami		Dārzeni 500.05 grami					
Pievienotais cukurs 12.68 grami		Gaļa, zivs 244 grami		Piena produkti 730 grami			
Augļi un ogas 223 grami		Kartupeļi 390 grami		Siers, biezpiens 0 grami			