

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|---------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni) | | | | | | | |
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| -301/1 | Siera-dārzeņu zupa_ (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)) | 1 | 200 | 4.04 | 6.38 | 13.83 | 131.64 |
| -50 | Lēcu krēmīgais karijs | 1 | 150 | 10.31 | 12.86 | 21.31 | 244.86 |
| -703 | Griķi, vārīti | 1 | 130 | 6.76 | 1.56 | 37.44 | 178.36 |
| -162 | Burkānu-kukurūzas salāti/ | 1 | 50 | 0.76 | 2.63 | 5.05 | 49.22 |
| -980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| -928 | Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07))</i>) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| -1/2 | Rudzu maize/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>) | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| | | | | 28.84 | 27.58 | 94.28 | 735.93 |
| KOPĀ: | | 100% | | 28.84 | 27.58 | 94.28 | 735.93 |
| Pievienotais sāls 1.7 grami | | Dārzeņi 147.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 205 grami | | | |
| Augļi un ogas 12 grami | | Kartupeļi 70 grami | | Siers, biezpiens 12 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|--------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni) | | | | | | | |
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| -313/1 | Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 200/5 | 2.22 | 4.13 | 12.99 | 97.16 |
| -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 |
| -702 | Rīsi, vārīti | 1 | 130 | 4.18 | 2.41 | 45.30 | 222.80 |
| -552/2 | Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01)) | 1 | 30 | 0.80 | 1.39 | 2.53 | 25.81 |
| -112/1 | Vitamīnu salāti/ | 1 | 50 | 0.48 | 2.54 | 2.92 | 36.64 |
| -979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| -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 |
| | | | | 18.54 | 23.98 | 99.09 | 692.57 |
| KOPĀ: | | 100% | | 18.54 | 23.98 | 99.09 | 692.57 |
| Pievienotais sāls 0.92 grami | | Dārzeņi 167 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 23 grami | | | |
| Augļi un ogas 112 grami | | Kartupeļi 35 grami | | Siers, biezpiens 20 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ēdienkarte

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

TREŠDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|---|--|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni) | | | | | | | |
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-317/1 | Šķelto zirņu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 200/5 | 5.75 | 4.37 | 17.43 | 133.36 |
| K-483 | Ziemas dārzeņu ragū ar lēcām | 1 | 200 | 13.70 | 6.75 | 38.36 | 269.81 |
| K-557/1 | Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 20 | 0.56 | 4.00 | 0.64 | 40.80 |
| K-144/1 | Marinēts gurķis | 1 | 50 | 0.25 | 0.00 | 1.50 | 7.00 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| 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 |
| | | | | 27.15 | 19.26 | 79.27 | 601.21 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| | | | | 27.15 | 19.26 | 79.27 | 601.21 |
| Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 235.5 grami | | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 225 grami | | | | | | | |
| Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 135 grami Siers, biezpiens 0 grami | | | | | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|----------------------------------|--|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni) | | | | | | | |
| Pusdienas | | 100% | | | | | |
| 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 |
| | Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 20 | 0.56 | 4.00 | 0.64 | 40.80 |
| K-138/1 | Sv. kāpostu-zaļumu salāti/ | 1 | 50 | 0.85 | 2.05 | 3.14 | 30.78 |
| K-842/1 | Rupjmaizes krēms/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 50 | 1.24 | 8.85 | 10.09 | 125.07 |
| K-869/1 | Dzērveņu sīrupa ķīselis | 1 | 100 | 0.02 | 0.00 | 10.74 | 43.07 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.34 | 0.60 | 11.40 | 53.70 |
| | | | | 14.90 | 25.44 | 81.62 | 617.60 |
| KOPĀ: | | 100% | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.65 grami | | Dārzeņi 85.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 2.5 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 59 grami | | | |
| Augļi un ogas 111 grami | | Kartupeļi 150 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Bez gaļas (zivis var)
(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-316 | Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 200/5 | 2.71 | 4.19 | 11.42 | 91.53 |
| V-53/1 | Turku zirņu-pukkāpostu plācenis <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i> | 1 | 65 | 3.93 | 6.67 | 9.06 | 110.67 |
| K-551/1 | Krējuma mērce/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 70 | 1.21 | 6.77 | 4.80 | 84.94 |
| K-735/1 | Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i> | 1 | 130 | 3.50 | 1.10 | 34.50 | 161.90 |
| K-136 | Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 50 | 1.78 | 4.68 | 3.01 | 62.92 |
| K-979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</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 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.34 | 0.60 | 11.40 | 53.70 |
| | | | | 20.44 | 28.17 | 91.35 | 699.64 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.44 | 28.17 | 91.35 | 699.64 |
| Pievienotais sāls 1.375 grami | | Dārzeņi 132.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 236 grami | | | |
| Augļi un ogas 110 grami | | Kartupeļi 35 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 21.97 | 24.89 | 89.12 | 669.39 |
| KOPĀ: | | | | 109.87 | 124.43 | 445.61 | 3346.95 |
| Pievienotais sāls 6.045 grami | | Dārzeņi 768.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 748 grami | | | |
| Augļi un ogas 345 grami | | Kartupeļi 425 grami | | Siers, biezpiens 32 grami | | | |