

**Ēdienkarte****1.ned.1-4kl.Ziema,Bez****tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_	1	200	4.04	6.38	13.83	131.64
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )						
K-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )						
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				26.49	28.23	77.64	663.46
KOPĀ: 100%							
				26.49	28.23	77.64	663.46
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte****1.ned.1-4kl.Ziema,Bez****tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.39	4.97	12.87	108.98
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-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
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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>23.08</b>	<b>24.12</b>	<b>95.77</b>	<b>697.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.08</b>	<b>24.12</b>	<b>95.77</b>	<b>697.64</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzerņi 127.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte****1.ned.1-4kl.Ziema,Bez****tomāt,ananās,seler,spināt,mango,kivi****TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alerģēni)</u>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	9.17	6.86	17.50	169.68
K-483	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu	1	200	11.14	12.87	21.28	246.25
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	15	0.42	3.00	0.48	30.60
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/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>27.87</b>	<b>26.87</b>	<b>62.10</b>	<b>603.77</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>27.87</b>	<b>26.87</b>	<b>62.10</b>	<b>603.77</b>
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeņi 195.5 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 220 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 135 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-474/1	Maltās gaļas mērce	1	80	7.45	12.72	2.04	153.15
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-842/1	Rupjmaizes krēms/	1	50	1.24	8.85	10.09	125.07
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				12.99	24.38	59.91	512.72
KOPĀ:		100%		12.99	24.38	59.91	512.72
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 73.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.63	4.98	10.75	99.72
-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	7.23	9.89	4.39	136.22
-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.45</b>	<b>25.41</b>	<b>81.21</b>	<b>648.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.45</b>	<b>25.41</b>	<b>81.21</b>	<b>648.44</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>22.78</b>	<b>25.8</b>	<b>75.33</b>	<b>625.21</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>113.88</b>	<b>129.01</b>	<b>376.63</b>	<b>3126.03</b>
Pievienotais sāls 6 grami		Dārzeņi 639.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 693 grami			
Augļi un ogas 345 grami		Kartupeļi 425 grami		Siers, biezpiens 12 grami			