

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Veģetārā ēdienkarte
(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 var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**1.ned.1-4kl.Ziema,Veģetārā ēdienkarte
(44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.22	4.13	12.99	97.16
V-42	Kabaču-siera plācenīši <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	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/ <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
				18.54	23.98	99.09	692.57
KOPĀ: 100%				18.54	23.98	99.09	692.57
Pievienotais sāls 0.92 grami		Dārzerņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1.ned.1-4kl.Ziema,Veģetārā ēdienkarte
(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 var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**1.ned.1-4kl.Ziema,Veģetārā ēdienkarte
(44)****CETURTDIENA**

<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%							
V-10/2	Pupiņu plācenīši/ <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01), Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Krējums skābs 25%</i>	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 <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	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		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte**1.ned.1-4kl.Ziema,Veģetārā ēdienkarte
(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		Dārzeni 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		Dārzeni 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			