

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena produktiem  
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-301	Dārzeņu zupa (Rīsu piens)	1	250	2.64	4.23	17.28	121.10
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	100	9.82	14.81	6.35	198.48
-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Tēja augļu	1	200	0.00	0.00	2.99	12.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.21	25.04	97.60	703.48
KOPĀ: 100%				24.21	25.04	97.60	703.48
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena produktiem**  
**(44)**

**OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	0.77	3.55	4.30	52.78
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.86	27.43	125.17	857.79
KOPĀ: 100%				25.86	27.43	125.17	857.79
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzerņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena produktiem  
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	280	13.18	9.41	26.80	246.31
-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	330	15.60	16.67	36.74	361.06
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-928	Tēja karkadē	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.81	26.35	84.73	702.83
KOPĀ:		100%		30.81	26.35	84.73	702.83
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 225 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**1.ned.5-9.kl/Ziema,Bez piena produktiem**  
**(44)**

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	120	11.53	18.14	4.09	226.04
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.66	7.59	5.91	91.46
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	0.97	0.78	17.05	79.56
<i>(Rīsu piens, Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
				<b>20.48</b>	<b>27.60</b>	<b>99.48</b>	<b>727.64</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>20.48</b>	<b>27.60</b>	<b>99.48</b>	<b>727.64</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 123.6 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.ned.5-9.kl/Ziema,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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa	1	250	4.92	5.45	14.24	122.44
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti	1	80	2.39	14.28	4.30	158.03
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Tēja karkadē	1	200	0.00	0.00	0.00	0.02
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.78</b>	<b>35.07</b>	<b>101.46</b>	<b>817.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.78</b>	<b>35.07</b>	<b>101.46</b>	<b>817.72</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 192 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>25.03</b>	<b>28.3</b>	<b>101.69</b>	<b>761.89</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>125.14</b>	<b>141.49</b>	<b>508.44</b>	<b>3809.46</b>
Pievienotais sāls 7.8 grami		Dārzeņi 890.85 grami					
Pievienotais cukurs 17.4 grami		Gaļa, zivs 315.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 346.5 grami		Kartupeļi 606.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			