

Ēdienkarte

3.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/5	Rasoļņiks ar gaļu (Grūbas (*A01))	1	250	9.67	16.89	18.84	268.32
-707	Makaroni ar vistas gaļu (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150/30	11.04	3.55	40.43	237.77
-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
-976	Ūdens ar jānogām un upenēm	1	200	0.04	0.01	0.37	1.72
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.40	23.14	70.41	579.96
KOPĀ:		100%		22.40	23.14	70.41	579.96
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.79	11.91	5.19	160.23
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar spec. pienu/ <i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	150/180	2.32	3.87	46.53	232.07
				17.70	20.44	102.09	654.91
KOPĀ: 100%				17.70	20.44	102.09	654.91
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 74.8 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 160 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

3.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"	1	200	11.92	13.08	35.86	304.56
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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
				19.54	20.08	60.53	498.42
KOPĀ: 100%							
				19.54	20.08	60.53	498.42
Pievienotais sāls 1.1 gramī Dārzeni 190 gramī							
Pievienotais cukurs 0 gramī Gaļa, zivs 64 gramī Piena produkti 0 gramī							
Augļi un ogas 10 gramī Kartupeļi 40 gramī Siers, biezpiens 0 gramī							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.28	3.98	12.83	99.43
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	Spec.piena mērce/ (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar eļļu	1	50	0.55	5.04	2.72	59.78
K-980	Ūdens ar citronu	1	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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.55	25.58	96.26	711.98
KOPĀ: 100%				22.55	25.58	96.26	711.98
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03))	1	200/5	3.89	4.65	10.89	102.45
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-402/1	Cūkgaļas kotlete (Ūlas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.93	17.37	12.86	253.31
K-552/2	Spec.piena mērce/ (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				21.55	27.27	90.30	700.86
KOPĀ: 100%				21.55	27.27	90.30	700.86
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 161.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 48 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				20.75	23.3	83.92	629.23
KOPĀ:				103.74	116.51	419.59	3146.13
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 630.6 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 292 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 385 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			