

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/5	Rasoļņiks ar gaļu/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	5.89	6.52	16.04	148.20
-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) )	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
-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
				21.57	20.05	67.63	537.40
KOPĀ:		100%		21.57	20.05	67.63	537.40
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) )</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>16.88</b>	<b>25.66</b>	<b>72.83</b>	<b>579.57</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>16.88</b>	<b>25.66</b>	<b>72.83</b>	<b>579.57</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36
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/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.10	24.08	61.17	539.22
KOPĀ:		100%		20.10	24.08	61.17	539.22
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 190 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 64 gramī		Piena produkti 20 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 40 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

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

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
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-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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
				<b>23.32</b>	<b>22.62</b>	<b>95.34</b>	<b>684.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.32</b>	<b>22.62</b>	<b>95.34</b>	<b>684.50</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 28 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 svaiga piena  
(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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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-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/ <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
				<b>19.80</b>	<b>17.95</b>	<b>77.33</b>	<b>556.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.80</b>	<b>17.95</b>	<b>77.33</b>	<b>556.27</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>20.33</b>	<b>22.07</b>	<b>74.86</b>	<b>579.39</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>101.67</b>	<b>110.36</b>	<b>374.30</b>	<b>2896.96</b>
Pievienotais sāls 5.1 grami		Dārzeņi 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 261 grami		Piena produkti 104 grami			
Augļi un ogas 340 grami		Kartupeļi 335 grami		Siers, biezpiens 30 grami			