

# Ēdienkarte

**3.ned. 1-4.kl./Ziema,Bez****tomāt,anan,selerij,spināt,kivi,mango****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/5	Rasoļņiks ar gaļu/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))	1	200/5	5.89	6.52	16.04	148.20
K-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
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-976	Ūdens ar jānogām un upenēm	1	200	0.04	0.01	0.37	1.72
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.57	24.05	76.63	633.40
KOPĀ: 100%				27.57	24.05	76.63	633.40
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.ned. 1-4.kl./Ziema,Bez  
tomāt,anan,selerij,spināt,kivi,mango

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) )	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/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.88	25.66	72.83	579.57
KOPĀ:		100%		16.88	25.66	72.83	579.57
Pievienotais sāls 0.7 gram		Dārzeņi 74.8 gram					
Pievienotais cukurs 7 gram		Gaļa, zivs 40 gram		Piena produkti 26 gram			
Augļi un ogas 115 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**3.ned. 1-4.kl./Ziema,Bez**  
**tomāt,anan,selerij,spināt,kivi,mango**

**TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36
K-114/1	Gurķi, svaigi/	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.01	28.05	69.81	633.03
KOPĀ: 100%				26.01	28.05	69.81	633.03
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte**

**3.ned. 1-4.kl./Ziema,Bez  
tomāt,anan,selerij,spināt,kivi,mango**

**CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.29	4.97	12.39	106.93
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	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
				23.19	22.61	94.74	681.80
KOPĀ: 100%				23.19	22.61	94.74	681.80
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 127.5 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**  
**tomāt,anan,selerij,spināt,kivi,mango**

**PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.01	5.65	10.96	112.17
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/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1) )	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.00	3.01	4.38	53.11
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				25.58	21.95	85.29	647.69
KOPĀ: 100%				25.58	21.95	85.29	647.69
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.85	24.46	79.86	635.1
KOPĀ:				119.23	122.32	399.30	3175.49
Pievienotais sāls 5.1 grami		Dārzeni 617.3 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 261 grami		Piena produkti 704 grami			
Augļi un ogas 340 grami		Kartupeļi 335 grami		Siers, biezpiens 30 grami			