

Ēdienkarte

3.ned. 1-4.kl./Ziema, Veģetārā ēdienkarte
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/5	Rasoļņiks /krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	2.37	3.16	16.04	103.92
-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
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.05	20.69	76.63	589.12
KOPĀ:		100%					
				24.05	20.69	76.63	589.12
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 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,Veģetārā ēdienkarte
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-50	Lēcu krēmīgais karijs	1	150	10.31	15.86	21.31	271.86
-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
				19.22	26.95	89.62	669.36
KOPĀ: 100%				19.22	26.95	89.62	669.36
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 117.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

3.ned. 1-4.kl./Ziema, Veģetārā ēdienkarte
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-331	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200/13	2.24	3.18	15.37	100.26
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi ar lēcām"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	15.04	10.96	53.58	368.92
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-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
				24.58	18.36	87.25	609.58
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 230 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 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, Veģetārā ēdienkarte
(44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.22	4.13	12.99	97.16
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
V-42	Kabaču-siera plācenīši (Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07))	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
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
				18.75	22.47	98.54	678.78
KOPĀ: 100%				18.75	22.47	98.54	678.78
Pievienotais sāls 0.92 grami		Dārzeni 167 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned. 1-4.kl./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-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	2.83	4.80	11.05	100.18
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete <i>(Mannā putraimi (*A 01), Ūlas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	5.94	5.03	14.06	122.97
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-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
				21.99	19.12	99.42	661.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.25 grami				21.99	19.12	99.42	661.37
Dārzeni 194.5 grami							
Pievienotais cukurs 1 grami							
Gaļa, zivs 0 grami							
Augļi un ogas 100 grami							
Kartupeļi 200 grami							
Siera, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:							
				21.72	21.52	90.29	641.64
KOPĀ:							
				108.59	107.59	451.46	3208.21
Pievienotais sāls 5.47 grami							
Dārzeni 784 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami							
Gaļa, zivs 0 grami							
Augļi un ogas 340 grami							
Kartupeļi 335 grami							
Siera, biezpiens 50 grami							