

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu <i>(Grūbas (*A01))</i>	1	300	8.98	15.01	28.78	288.79
K-707/1	Makaroni ar vistas gaļu <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	180/30	12.39	8.69	49.49	325.71
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.95	26.53	96.76	722.57
KOPĀ: 100%				23.95	26.53	96.76	722.57
Pievienotais sāls 1.3 gram		Dārzeni 82.5 gram					
Pievienotais cukurs 0.5 gram		Gaļa, zivs 58 gram		Piena produkti 0 gram			
Augļi un ogas 5 gram		Kartupeļi 90 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

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

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.77	14.63	6.66	198.86
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
-810/1	Ābolu uzpūtenis ar spec.pienu (Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)	1	150/180	2.32	3.87	46.53	232.07
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				23.41	24.01	124.02	791.23
KOPĀ: 100%				23.41	24.01	124.02	791.23
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 170 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"	1	300	15.96	16.93	52.85	421.64
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.97	26.08	94.65	718.18
KOPĀ:		100%		26.97	26.08	94.65	718.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

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

CETURTDIENA

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-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar eļļu	1	80	0.87	8.06	4.35	95.65
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
				25.72	32.36	124.39	900.61
KOPĀ: 100%				25.72	32.36	124.39	900.61
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.ned.5-9.kl./Ziema,Bez piena produktiem
(44)****PIEKTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03))	1	250/10	5.60	6.67	13.69	139.01
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-402	Cūkgaļas kotlete (Ūlas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-552	Spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.11
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				28.38	30.31	116.20	860.65
KOPĀ: 100%				28.38	30.31	116.20	860.65
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 226.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				25.69	27.86	111.2	798.65
KOPĀ:				128.43	139.29	556.02	3993.24
Pievienotais sāls 6.45 grami		Dārzeņi 855.3 grami					
Pievienotais cukurs 17.3 grami		Gaļa, zivs 324 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 395 grami		Kartupeļi 484 grami		Siers, biezpiens 0 grami			