

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona b.a****PIRMDIENA**

<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-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.12	3.97	10.06	88.20
K-404	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				24.03	26.24	71.29	619.67
KOPĀ: 100%				24.03	26.24	71.29	619.67
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 105.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-538/1	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
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-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.35	27.22	80.42	661.31
KOPĀ: 100%				26.35	27.22	80.42	661.31
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 144.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu**piegādē un pieejamību tirgū!**

Pusdienas		100%						
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	13.37	16.83	27.33	312.48	
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20	
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49	
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07	
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40	
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00	
				15.97	23.62	65.26	521.64	
KOPĀ:		100%		15.97	23.62	65.26	521.64	
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 150 grami						
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 65 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
Pusdienas		100%						
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85	
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.93	11.99	4.40	161.77	
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80	
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03	
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25	
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	
				24.08	26.04	88.44	690.90	
KOPĀ:		100%		24.08	26.04	88.44	690.90	
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123.8 grami						
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
Pusdienas		100%						
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17	
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07) , Milti kviešu a/l	1	70/50	12.69	14.91	17.33	254.62	
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30	
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15	
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	
				26.70	25.16	84.15	677.22	

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!