

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
	(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
K-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))						
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.48	28.71	81.33	685.69
KOPĀ: 100%				25.48	28.71	81.33	685.69
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasolņiks/krējums_	262	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
	(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))						
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
	(Ūlas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))						
K-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))						
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	262	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
				27.02	28.47	89.22	713.50
KOPĀ: 100%				27.02	28.47	89.22	713.50
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	262	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	262	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	262	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
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ: 100%				21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 123.8 gramī					
Pievienotais cukurs 2 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 213 gramī			
Augļi un ogas 12 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/15	13.33	16.98	50.76	412.69
K-114/1	Tomāti, svaigi/	262	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	262	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	262	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.17	29.06	81.68	656.48
KOPĀ: 100%				16.17	29.06	81.68	656.48
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeni 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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))	262	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	262	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	262	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	262	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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
				23.17	25.00	85.71	663.59

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 208 grami				
Augļi un ogas 1 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.72	27.54	82.02	667.03
KOPĀ:			113.59	137.70	410.10	3335.13
Pievienotais sāls 6.21 grami	Dārzeņi 501.55 grami					
Pievienotais cukurs 12.68 grami	Gaļa, zivs 244 grami	Piena produkti 735 grami				
Augļi un ogas 223 grami	Kartupeļi 390 grami	Siers, biezpiens 0 grami				