

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusd/Ziema.Veģetārā (44)****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-324/5	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	2.37	3.16	16.04	103.92
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	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-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
				24.01	20.68	92.76	653.40
KOPĀ: 100%				24.01	20.68	92.76	653.40
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusd/Ziema.Veģetārā (44)****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%							
V-26	Dārzeņu sacepums ar biezpienu <i>(Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 25% NPKS(*A07))</i>	1	220	12.49	16.15	14.75	255.86
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
	Rudzu maize <i>(Maize klīju NPKS (*A 01))</i>	1	35	2.90	0.91	17.01	88.90
				17.54	26.59	62.63	563.90
KOPĀ: 100%				17.54	26.59	62.63	563.90
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 105 grami						
Pievienotais cukurs 7 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 48 grami			
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 63 grami			Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusd/Ziema.Veģetārā (44)****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>
Pusdienas 100%							
K-331	Zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	180/13	2.24	3.18	15.37	100.26
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	160/20	5.44	10.36	36.50	256.80
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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
				14.89	17.74	85.86	559.68
KOPĀ: 100%				14.89	17.74	85.86	559.68
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusd/Ziema.Veģetārā (44)****CETURTDIENA**

<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 NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	2.83	4.80	11.05	100.18
V-10/2	Pupiņu plācenīši/ <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01), Piens 2.5% NPKS(*A 07), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Krējums skābs 25%</i>	1	70	8.80	9.78	23.11	217.23
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	130	2.60	0.13	19.24	91.26
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*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-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
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.45	23.85	105.51	741.59
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 192 grami		24.45	23.85	105.51	741.59
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 237 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusd/Ziema.Veģetārā (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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.22	4.13	12.99	97.16
V-53	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis/ <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	90	5.15	9.82	15.31	166.46
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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/ <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
				14.35	19.54	98.06	626.76
KOPĀ: 100%				14.35	19.54	98.06	626.76
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 156.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				19.05	21.68	88.96	629.07
KOPĀ:				95.24	108.40	444.82	3145.33
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeni 718.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 740 grami			
Augļi un ogas 325 grami		Kartupeļi 378 grami		Siers, biezpiens 80 grami			