

Ēdienkarte**1-4 klasei 4 nedēļa****Otrdiena, 20.11.2018**

<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-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	4.58	6.68	16.03	147.08
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80	8.23	16.25	4.40	206.36
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-104	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-917	Augļu kompots	1	200	0.14	0.16	17.93	73.76
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.62	27.19	97.08	731.05
KOPĀ: 100%				20.62	27.19	97.08	731.05
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 90 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1-4 klasei 4 nedēļa**

Trešdiena, 21.11.2018

<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	2.90	4.73	11.66	99.75
K-407	Vistas gaļas kotletes <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	13.25	16.95	8.48	239.29
K-708/1	Dārzeņu ragū/	1	200	3.05	6.26	16.94	138.37
K-144	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Sulas dzēriens	1	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	1	20/10	2.01	0.45	14.81	72.10
				21.56	28.39	74.47	642.23
KOPĀ: 100%				21.56	28.39	74.47	642.23
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 246.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 91 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4 klasei 4 nedēļa****Ceturtdiena, 22.11.2018**

<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-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	1	70	14.45	12.53	6.39	190.89
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.26	3.29	4.18	51.38
K-120	Biešu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.55	4.88	45.37
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	100/100	5.42	4.17	29.76	178.25
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.74	1.36	8.90	57.60
				27.78	26.31	99.41	746.29
KOPĀ: 100%				27.78	26.31	99.41	746.29
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 48.2 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**1-4 klasei 4 nedēļa****Piektdiena.23.11.2018**

<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-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	8.22	6.97	26.45	207.23
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	80	8.97	15.42	4.98	204.01
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	50	0.58	2.55	3.74	42.37
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.95	25.27	86.37	672.01
KOPĀ: 100%				21.95	25.27	86.37	672.01
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.98	26.79	89.33	697.89
KOPĀ:				91.91	107.16	357.33	2791.58
Pievienotais sāls 4.25 grami		Dārzeņi 487.7 grami					
Pievienotais cukurs 39 grami		Gaļa, zivs 267 grami		Piena produkti 248 grami			
Augļi un ogas 170 grami		Kartupeļi 401 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4 klasei 4

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4