

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa****Pirmdiena, 14.01.2019**

<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-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.77	4.15	13.95	103.18
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.26	15.82	50.04	404.27
K-144	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.96	24.35	92.74	689.65
KOPĀ: 100%				21.96	24.35	92.74	689.65
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 3nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa****Otrdiena, 15.01.2019**

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.40	15.77	11.05	237.99
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.26	2.29	4.18	42.38
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	100/100	2.89	1.63	25.17	126.94
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.16	23.63	74.42	602.96
KOPĀ: 100%				20.16	23.63	74.42	602.96
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeni 55.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 3nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Trešdiena, 16.01.2019

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Selerija sakne (*A 09), Krējums skabs 20% (*A 07))</i>	1	200/25/5	7.76	9.95	17.60	199.84
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Holandes 45% (*A 07))</i>	1	150/30	13.69	10.34	41.84	315.04
K-114	Tomāti, svaigi	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.38	20.61	90.56	650.04
KOPĀ: 100%				23.38	20.61	90.56	650.04
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 73.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa****Ceturtdiena 17.01.2019**

<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-425	Cūkgaļas cīsiņi <i>(Gaļa Cīsiņi (70% gaļa) (*A 07))</i>	1	60	6.90	10.08	1.86	126.00
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.46	4.90	27.40	175.19
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	50	0.69	4.05	2.91	49.04
	Ābolu krēms ar ogu ķīseli <i>(Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	1	50/150	0.81	7.25	23.97	164.30
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
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				15.51	26.97	77.43	617.27
KOPĀ: 100%				15.51	26.97	77.43	617.27
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 51 grami			
Augļi un ogas 135 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 3nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa****Piektdiena, 18.01.2019**

<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	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	1	200/13	6.62	7.10	15.53	153.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	80	9.59	17.70	3.62	223.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.55	1.72	32.29	170.82
K-120	Biešu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.55	4.88	45.37
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				24.55	29.30	85.20	714.97
KOPĀ: 100%				24.55	29.30	85.20	714.97
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 81.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 84 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.11	24.97	84.07	654.98
KOPĀ:				105.56	124.86	420.35	3274.89
Pievienotais sāls 3.96 grami		Dārzeni 394.2 grami					
Pievienotais cukurs 64.5 grami		Gaļa, zivs 276 grami		Piena produkti 329 grami			
Augļi un ogas 290 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 30 grami			

Pārtikas tehnologs _____

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3xnedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 3nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5