

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4 klasei 4 nedēļa****Pirmdiena, 18.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5	5.47	7.87	9.33	130.57
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>		80	6.76	13.57	4.40	174.54
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>		130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	50	0.85	2.56	3.13	35.27
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	1	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>20.17</b>	<b>27.05</b>	<b>93.78</b>	<b>704.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.17</b>	<b>27.05</b>	<b>93.78</b>	<b>704.96</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 97.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 36 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4 klasei 4 nedēļa****Otrdiena, 19.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		13.63	14.84	8.17	221.80
K-730	Ziemas dārzeņu ragū/	150		3.24	5.13	17.32	129.24
K-557/	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	20		0.56	4.00	0.64	40.80
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-810	Ābolu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07))</i>	100/100		4.19	2.42	27.37	148.20
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	20/10		2.01	0.45	14.81	72.10
				<b>23.88</b>	<b>26.84</b>	<b>69.81</b>	<b>619.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.88</b>	<b>26.84</b>	<b>69.81</b>	<b>619.14</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4 klasei 4 nedēļa**

Trešdiena, 20.03.2019

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		8.06	5.91	26.45	194.38
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07))</i>	80		8.97	15.42	4.98	204.01
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50		0.58	2.55	3.74	42.37
K-940	Sulas dzēriens	200		0.00	0.00	19.20	67.50
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>21.79</b>	<b>24.21</b>	<b>86.37</b>	<b>659.16</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.79</b>	<b>24.21</b>	<b>86.37</b>	<b>659.16</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4 klasei 4 nedēļa****Ceturtdiena, 21.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		2.90	4.73	11.66	99.75
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	70		14.45	12.53	6.39	190.89
K-702	Rīsi, vārīti	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>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50		0.43	2.52	2.33	33.63
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
				<b>25.10</b>	<b>26.08</b>	<b>99.72</b>	<b>733.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.10</b>	<b>26.08</b>	<b>99.72</b>	<b>733.64</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 110 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4 klasei 4 nedēļa****Piektdiena, 22.03.2019**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		16.92	18.56	1.59	239.31
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.69	4.04	3.08	51.47
K-118	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50		0.86	2.50	1.24	30.90
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli <i>(Piens 2.5% (*A 07))</i>	100/150		3.09	1.51	37.82	177.30
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>26.40</b>	<b>28.00</b>	<b>74.33</b>	<b>656.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.40</b>	<b>28.00</b>	<b>74.33</b>	<b>656.68</b>
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeņi 48 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 23 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23.47</b>	<b>26.44</b>	<b>84.8</b>	<b>674.72</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>117.34</b>	<b>132.18</b>	<b>424.01</b>	<b>3373.58</b>
Pievienotais sāls 4.76 grami		Dārzeņi 508.8 grami					
Pievienotais cukurs 58.7 grami		Gaļa, zivs 336 grami		Piena produkti 273 grami			
Augļi un ogas 216 grami		Kartupeļi 542 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.