



**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4klasei 2 nedēļa****Otrdiena, 10.09.2019**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-427/1                                 | Cepti vistas šķiņķi/   | 60                  |                | 14.14                    | 13.95        | 0.57              | 186.07        |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti  | 150                 |                | 3.00                     | 0.15         | 22.20             | 105.30        |
| K-556                                   | Burkānu mērce<br><i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 01))</i> | 50                  |                | 0.53                     | 5.98         | 2.76              | 67.92         |
| K-161                                   | Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu  | 50                  |                | 0.48                     | 2.51         | 2.10              | 32.94         |
| K-830                                   | Rīsu biezputra ar ogu ķīseli<br><i>(Piens 2.0% (*A07))</i>               | 100/150             |                | 3.18                     | 1.26         | 37.81             | 175.45        |
| K-43                                    | Rudzu maize ar sēkliņām<br><i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>      | 20                  |                | 1.74                     | 1.36         | 8.90              | 57.60         |
|   |  |                     |                | <b>23.07</b>             | <b>25.21</b> | <b>74.34</b>      | <b>625.28</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>23.07</b>             | <b>25.21</b> | <b>74.34</b>      | <b>625.28</b> |
| Pievienotais sāls 0.66 grami            |  | Dārzeņi 50.2 grami  |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 17 grami            |  | Gaļa, zivs 83 grami |                | Piena produkti 63 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 39 grami                  |  | Kartupeļi 150 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4klasei 2 nedēļa**

Trešdiena, 11.09.2019

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))</i>                        | 200                 |                | 3.58                       | 3.26         | 23.00             | 138.18        |
| K-430/1                                 | Cūkgaļas stroganovs/<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i> | 80                  |                | 6.55                       | 12.15        | 3.07              | 147.93        |
| K-700                                   | Kartupeļu biezenis<br><i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>  | 150                 |                | 3.33                       | 3.46         | 20.50             | 129.24        |
| K-105                                   | Svaigu gurķu-tomātu salāti   | 50                  |                | 0.46                       | 2.57         | 1.54              | 31.10         |
| K-906/2                                 | Kefīrs<br><i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>   | 140                 |                | 4.20                       | 2.80         | 6.30              | 67.20         |
| K-2/                                    | Saldskābmaize<br><i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>  | 20                  |                | 0.94                       | 0.19         | 9.46              | 43.20         |
|   |  |                     |                | <b>19.06</b>               | <b>24.43</b> | <b>63.87</b>      | <b>556.85</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>19.06</b>               | <b>24.43</b> | <b>63.87</b>      | <b>556.85</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami             |  | Dārzeņi 68 grami    |                |                            |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |  | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 174.5 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 25 grami                  |  | Kartupeļi 211 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami   |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                            |              |                   |               |

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4klasei 2 nedēļa****Ceturtdiena, 12.09.2019**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-502                                   | Zivju kotlete<br><i>(Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))</i> | 70                  |                | 12.92                    | 7.04         | 10.67             | 162.25        |
| K-714/P                                 | Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*<br><i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>   | 130                 |                | 3.34                     | 1.85         | 33.67             | 167.44        |
| K-134                                   | Burkānu-ābolu salāti ar krējumu<br><i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>  | 50                  |                | 0.80                     | 2.04         | 3.70              | 38.28         |
| K-834                                   | Šokolādes krēms ar ogu ķīseli<br><i>(Krējums salds 35% (*A 07))</i>  | 50/150              |                | 1.54                     | 12.64        | 21.93             | 207.57        |
| K-2109                                  | Auglis plūmes  | 80                  |                | 0.64                     | 0.00         | 7.68              | 33.28         |
|   |  |                     |                | <b>19.24</b>             | <b>23.57</b> | <b>77.65</b>      | <b>608.82</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>19.24</b>             | <b>23.57</b> | <b>77.65</b>      | <b>608.82</b> |
| Pievienotais sāls 0.55 grami            |  | Dārzeņi 68 grami    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 15.5 grami          |  | Gaļa, zivs 55 grami |                | Piena produkti 57 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 95 grami                  |  | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1-4klasei 2 nedēļa****Piektdiena, 13.09.2019**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-306                                   | Frikadeļu zupa/krējums<br><i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>  | 200/25/5             |                | 8.16                       | 8.98          | 18.48             | 196.19         |
| K-707                                   | Makaroni ar sviestu un sieru<br><i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i> | 150/30               |                | 14.20                      | 10.85         | 41.84             | 321.94         |
| K-185                                   | Tomāti ar dillēm  | 50                   |                | 0.56                       | 0.10          | 1.92              | 10.85          |
| K-914                                   | Jāņogu kompots  | 200                  |                | 0.12                       | 0.04          | 19.42             | 78.54          |
| K-43                                    | Rudzu maize ar sēkliņām<br><i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>   | 20                   |                | 1.74                       | 1.36          | 8.90              | 57.60          |
| K-2103/                                 | Auglis ābols  | 100                  |                | 0.40                       | 0.80          | 9.80              | 48.00          |
|   |   |                      |                | <b>25.18</b>               | <b>22.13</b>  | <b>100.36</b>     | <b>713.12</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                      |                | <b>25.18</b>               | <b>22.13</b>  | <b>100.36</b>     | <b>713.12</b>  |
| Pievienotais sāls 0.3 grami             |   | Dārzeni 82 grami     |                |                            |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 18 grami            |   | Gaļa, zivs 33 grami  |                | Piena produkti 7 grami     |               |                   |                |
| Augļi un ogas 120 grami                 |   | Kartupeļi 105 grami  |                | Siers, biezpiens 30 grami  |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                      |                |                            |               |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |   |                      |                | <b>21.47</b>               | <b>24.55</b>  | <b>81.21</b>      | <b>639.4</b>   |
| <b>KOPĀ:</b>                            |   |                      |                | <b>107.33</b>              | <b>122.75</b> | <b>406.03</b>     | <b>3197.00</b> |
| Pievienotais sāls 4.21 grami            |   | Dārzeni 348.2 grami  |                |                            |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 50.5 grami          |   | Gaļa, zivs 251 grami |                | Piena produkti 491.5 grami |               |                   |                |
| Augļi un ogas 289 grami                 |   | Kartupeļi 526 grami  |                | Siers, biezpiens 40 grami  |               |                   |                |

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5