

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 02.03.2020

<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-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A U9), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	200		2.58	7.09	12.29	125.77
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80		6.74	14.31	4.44	173.96
K-703	Griķi, vārīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.68	1.05	2.88	24.99
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				15.42	24.20	100.13	684.38
KOPĀ: 100%				15.42	24.20	100.13	684.38
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 95 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Otrdiena, 03.03.2020

<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>	200/5		2.90	4.73	11.66	99.75
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	50		7.13	5.84	0.81	84.50
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem* <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	130		3.34	1.85	33.67	167.44
K-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.69	2.55	2.91	35.54
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				15.25	15.15	77.56	505.15
KOPĀ: 100%				15.25	15.15	77.56	505.15
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Trešdiena, 04.03.2020

<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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <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 <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 <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	150		3.33	3.46	20.50	129.24
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	50		0.45	2.69	4.46	45.15
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				19.95	25.15	68.14	585.30
KOPĀ: 100%				19.95	25.15	68.14	585.30
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 73 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 204.5 grami			
Augļi un ogas 19.5 grami		Kartupeļi 211 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 05.03.2020

<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-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	60		13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-556	Burkānu mērce <i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-118	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	50		0.86	2.50	1.24	30.90
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts ar mango (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	70		1.91	9.55	13.34	128.16
K-827/1	Upeņu ķīselis/	100		0.14	0.02	9.36	38.22
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				21.51	27.93	59.27	559.84
KOPĀ: 100%				21.51	27.93	59.27	559.84
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 67.2 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 78 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Piektdiena, 06.03.2020

<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), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/25/5		8.16	8.98	18.48	196.19
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <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 <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
K-2102	Auglis bumbieris	50		0.20	0.15	4.75	21.15
				24.98	21.48	95.31	686.27
KOPĀ: 100%				24.98	21.48	95.31	686.27
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 70 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				19.42	22.78	80.08	604.19
KOPĀ:				97.11	113.91	400.41	3020.94
Pievienotais sāls 4.15 grami		Dārzeni 471.2 grami					
Pievienotais cukurs 61.7 grami		Gaļa, zivs 251 grami		Piena produkti 309.5 grami			
Augļi un ogas 223.5 grami		Kartupeļi 552 grami		Siers, biezpiens 40 grami			