

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 24.02.2020

<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 86%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.17	4.77	10.54	95.09
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	200		11.76	13.91	36.12	317.30
K-144	Marinēts gurķi vai kabači	50		0.25	0.00	1.50	7.00
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
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				16.77	19.16	86.17	579.61
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.77	23.16	95.17	675.61
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Otrdiena, 25.02.2020

<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-324/2	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200/5		4.15	6.27	16.03	138.96
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.89	17.88	11.05	254.24
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzenu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	1.63	3.86	35.67
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.77	2.05	2.90	34.80
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				22.09	28.17	73.48	644.19
KOPĀ: 100%				22.09	28.17	73.48	644.19
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 77.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 59 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Trešdiena, 26.02.2020

<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 87%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	80		7.35	11.72	3.25	148.26
K-703	Griķi, vārīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	50		0.65	2.59	3.04	38.68
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
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
				16.83	20.25	96.82	640.07
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.83	24.25	105.82	736.07
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 126 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 27.02.2020

<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-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>		200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))</i>		60	14.34	7.89	4.88	143.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti		150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>		50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti		50	0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots		200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>		35	1.65	0.33	16.56	75.60
				26.91	22.82	85.60	651.56
KOPĀ: 100%				26.91	22.82	85.60	651.56
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 58 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 84 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Piektdiena, 28.02.2020

<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 86%							
K-401	Vistas gaļas plov	200		10.48	10.20	38.25	290.01
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50		0.73	2.55	4.88	45.37
K-801/1	Biezpiena deserts/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	50		5.00	7.13	8.14	116.88
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				18.63	21.96	84.70	614.61
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				24.63	25.96	93.70	710.61
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 78.2 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.85	24.87	90.75	683.61
KOPĀ:				119.23	124.36	453.77	3418.04
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeņi 501.45 grami					
Pievienotais cukurs 73.15 grami		Gaļa, zivs 268 grami		Piena produkti 693 grami			
Augļi un ogas 266 grami		Kartupeļi 485 grami		Siers, biezpiens 25 grami			