

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 09.03.2020

<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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Putraimi miežu (*A 01), Ģaršviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5/5		3.67	5.41	10.96	108.61
K-408	Cūkgaļas plov	200		11.93	14.14	50.04	378.73
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50		0.36	2.52	2.12	32.51
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
				17.34	22.29	92.34	644.31
KOPĀ: 100%				17.34	22.29	92.34	644.31
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 102 grami						
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 5 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Otrdiena, 10.03.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.56	15.58	12.25	241.02
K-703	Griķi, vārīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	1.64	4.17	36.77
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50		0.77	2.05	3.42	33.45
K-863/1	Svaigi augļi ar jogurtu <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	100/60		2.47	1.64	19.08	72.89
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				22.02	21.83	90.52	618.58
KOPĀ: 100%				22.02	21.83	90.52	618.58
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 49 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Trešdiena, 11.03.2020

<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-303/1	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200/5		4.03	5.90	13.27	125.12
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj./krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/20		12.17	15.96	26.64	297.18
K-144	Marinēts gurķis vai kabacis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	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-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				18.13	22.34	81.79	602.92
KOPĀ: 100%				18.13	22.34	81.79	602.92
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 189 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Hīvmaize (*A 01))</i>	60		14.63	6.98	5.32	138.75
K-702	Rīsi, vārīti	130		4.18	2.41	45.30	222.80
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/i (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.84	1.07	4.13	30.16
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				24.64	21.05	102.77	700.26
KOPĀ: 100%				24.64	21.05	102.77	700.26
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeni 111 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Piektdiena, 13.03.2020

<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-317/1	Šķelto zirņu zupa /krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		6.58	5.55	15.61	140.00
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		6.64	15.14	3.62	177.75
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				17.72	23.58	72.28	577.02
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.25 grami				Dārzeņi 76 grami			
Pievienotais cukurs 18.5 grami				Gaļa, zivs 50 grami			
Augļi un ogas 22 grami				Kartupeļi 190 grami			
				Piena produkti 13 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				19.97	22.22	87.94	628.62
KOPĀ:				99.85	111.09	439.70	3143.09
Pievienotais sāls 5.9 grami				Dārzeņi 527 grami			
Pievienotais cukurs 68 grami				Gaļa, zivs 267 grami			
Augļi un ogas 282 grami				Kartupeļi 490 grami			
				Piena produkti 153 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			