

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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-408/1	Cūkgaļas plovš	250		14.91	16.93	62.61	467.00
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	170		5.44	3.40	28.05	84.83
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
				22.45	24.34	113.09	685.97
KOPĀ: 100%				22.45	24.34	113.09	685.97
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeni 93 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 50 gramī		Piena produkti 170 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 15.09.2020**

<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		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.58	5.49	56.30
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	20		1.36	2.54	13.96	84.20
				23.28	27.73	102.14	731.20
KOPĀ: 100%				23.28	27.73	102.14	731.20
Pievienotais sāls 0.9 gramu		Dārzeņi 77.6 gramu					
Pievienotais cukurs 10.8 gramu		Gaļa, zivs 45 gramu		Piena produkti 30 gramu			
Augļi un ogas 0 gramu		Kartupeļi 0 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 16.09.2020**

<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-453	Rudens dārzeņu un gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		14.10	22.76	26.44	369.53
K-114/1	Tomāti, svaigi/	50		0.55	0.10	1.90	10.70
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	38		4.83	8.09	13.34	145.16
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				21.57	32.24	69.87	658.40
KOPĀ: 100%				21.57	32.24	69.87	658.40
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 38 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 17.09.2020**

<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-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Hivmaize (*A 01))</i>	70		17.24	9.32	7.09	176.91
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
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-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.33	1.71	5.94	45.46
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				24.79	16.86	85.58	591.42
KOPĀ: 100%				24.79	16.86	85.58	591.42
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 71 gramī					
Pievienotais cukurs 11 gramī		Gaļa, zivs 70 gramī		Piena produkti 18 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 205 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 18.09.2020**

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	70		0.44	2.51	1.97	32.23
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2103/1	Auglis ābols	80		0.32	0.64	7.84	38.40
				23.08	24.38	78.56	626.42
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 55 grami		23.08	24.38	78.56	626.42
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 82 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.03	25.11	89.85	658.68
KOPĀ:				115.17	125.55	449.24	3293.41
Pievienotais sāls 4.3 grami		Dārzeņi 460.6 grami					
Pievienotais cukurs 41.8 grami		Gaļa, zivs 265 grami		Piena produkti 428 grami			
Augļi un ogas 307 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 38 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta