

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 21.09.2020**

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.85	20.09	4.69	239.77
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	150		6.24	2.66	41.82	216.18
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	70		1.11	3.27	1.94	41.76
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	30		2.04	3.81	20.94	126.30
				19.36	29.87	85.82	690.57
KOPĀ: 100%				19.36	29.87	85.82	690.57
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 84 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 22.09.2020**

<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>
Pusdiens 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.68	11.36	8.17	182.64
K-708/1	Rudens dārzeņu ragū/	200		3.05	6.26	16.94	138.37
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	20		0.56	4.00	0.64	40.80
K-185	Tomāti ar dillēm	70		0.81	0.15	2.71	15.41
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				21.60	25.97	45.91	506.82
KOPĀ: 100%				21.60	25.97	45.91	506.82
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 183.34 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 23.09.2020**

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviesu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01),</i>	80/50		12.96	19.21	19.03	301.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
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-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*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
				25.16	30.45	98.13	774.09
KOPĀ: 100%				25.16	30.45	98.13	774.09
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 38 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 24.09.2020**

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	100		9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	80		0.79	3.55	3.32	48.40
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	170		5.44	3.40	28.05	84.83
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.36	1.04	8.76	52.40
				26.41	27.99	94.91	645.04
KOPĀ: 100%				26.41	27.99	94.91	645.04
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 25.09.2020**

<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-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A U1))</i>	80		8.92	12.68	2.61	160.44
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
				16.30	20.30	93.75	628.40
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 102.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.77	26.92	83.7	648.98
KOPĀ:				108.83	134.58	418.52	3244.92
Pievienotais sāls 4.3 grami		Dārzeni 566.64 grami					
Pievienotais cukurs 45.8 grami		Gaļa, zivs 263 grami		Piena produkti 422 grami			
Augļi un ogas 232 grami		Kartupeļi 270 grami		Siers, biezpiens 38 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta