

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.09.2022**

<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 NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.87	8.26	12.11	136.31
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	13.97	14.10	44.40	360.52
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-906	Kefīrs 2.0%/ūdens ar apelsīnu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.20	3.42	8.52	85.68
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.89	27.40	92.11	718.20
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 115.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.09.2022

<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/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-475	Vistas gaļas kotlete ar kabačiem <i>(Rivmaize (*A 01))</i>	1	70	8.69	10.55	8.74	167.41
K-700	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	150	3.33	3.46	20.50	129.24
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.20	21.74	68.20	540.51
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 170 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 31.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 157 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 14.09.2022

<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%							

	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	50	0.91	5.37	8.91	90.27
K-980	Ūdens ar citronu/jogurts (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200/150	4.47	2.75	22.87	69.91
K-2/3	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				20.03	24.94	95.47	623.82
KOPĀ: 100%				20.03	24.94	95.47	623.82
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 128 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 144.8 grami			
Augļi un ogas 129 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 15.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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 (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.57	25.99
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Persiku jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				19.85	28.38	68.27	596.44
KOPĀ: 100%				19.85	28.38	68.27	596.44
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 63 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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_ (Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	7.68	10.14	10.73	166.78
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.32	22.97	89.48	666.53

KOPĀ:	100%		24.32	22.97	89.48	666.53
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami	Gaļa, zivs 32 grami	Piena produkti 7 grami				
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 56 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			21.26	25.09	82.71	629.1
KOPĀ:			106.29	125.43	413.53	3145.50
Pievienotais sāls 5.2 grami	Dārzeņi 539.8 grami					
Pievienotais cukurs 30 grami	Gaļa, zivs 217 grami	Piena produkti 426.3 grami				
Augļi un ogas 370.3 grami	Kartupeļi 451 grami	Siers, biezpiens 45 grami				