

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.09.2022**

<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-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-910/2	Jogurts dzeramais/ūdens ar citronu <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.57	3.43	28.56	87.21
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.13	25.17	97.66	624.04
KOPĀ: 100%				22.13	25.17	97.66	624.04
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 179 grami			
Augļi un ogas 111.4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 06.09.2022

<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-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.56	18.38	12.46	267.28
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.34	2.63	3.86	44.67
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				22.39	28.92	75.94	661.45
KOPĀ: 100%				22.39	28.92	75.94	661.45
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 58.3 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 07.09.2022

<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-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.35	11.72	3.25	148.26
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
C-176	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	50	0.41	3.05	1.37	34.51
K-980	Kefīrs/ Ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	160/200	4.87	3.19	7.46	78.07
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.05	25.27	81.98	644.53
KOPĀ: 100%				21.05	25.27	81.98	644.53
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 122 grami					
Pievienotais cukurs 1.1 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 172.2 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,08.09.2022

<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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.58	3.26	23.00	138.18
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.19	18.45	9.39	253.61
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.75	4.44	3.14	55.55
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				21.77	28.88	94.40	728.31
KOPĀ: 100%				21.77	28.88	94.40	728.31
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 83 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 17 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,09.09.2022

<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-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.91	12.25	46.26	350.55
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				20.72	19.69	85.02	604.05

KOPĀ:	100%		20.72	19.69	85.02	604.05
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 20 grami				
Augļi un ogas 90 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 27 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			21.61	25.59	87	652.48
KOPĀ:			108.06	127.93	435.00	3262.38
Pievienotais sāls 5.4 grami	Dārzeņi 441.45 grami					
Pievienotais cukurs 25.75 grami	Gaļa, zivs 246.3 grami	Piena produkti 423.2 grami				
Augļi un ogas 312.4 grami	Kartupeļi 490 grami	Siers, biezpiens 27 grami				