

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****16.09.2024**

<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-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Kefīrs 2.0%/ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.19	3.41	7.95	83.25
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.54	26.34	84.04	671.35
KOPĀ: 100%				23.54	26.34	84.04	671.35
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.09.2024

<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-436	Gaļas tefteli siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	14.42	17.40	11.78	261.28
K-736	Vārīti kuskuss putraini <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	150	2.66	0.14	16.10	78.40
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.59	28.75	62.39	588.68
KOPĀ: 100%				19.59	28.75	62.39	588.68
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 56 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

18.09.2024

<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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.34	23.03	79.12	606.41
KOPĀ: 100%				19.34	23.03	79.12	606.41
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 165.26 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.57	28.88	81.74	675.98
KOPĀ: 100%				26.57	28.88	81.74	675.98
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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	3.59	3.25	23.00	138.17
K-500/3	Cepta heka fileja (Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	60	13.64	8.05	5.58	145.35
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	0.69	4.04	3.08	51.47
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.59	21.81	84.34	620.91

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.59	21.81	84.34	620.91
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 80.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 55 grami	Piena produkti 165 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.33	25.76	78.33	632.67
KOPĀ:			116.63	128.81	391.63	3163.33
Pievienotais sāls 6.1 grami	Dārzeni 582.46 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami	Gaļa, zivs 257 grami	Piena produkti 465 grami				
Augļi un ogas 233 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 10 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!