

**Ēdienkarte****3.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona****PIRMDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324/5	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	6.36	7.89	16.04	162.41
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>28.00</b>	<b>25.41</b>	<b>92.76</b>	<b>711.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.00</b>	<b>25.41</b>	<b>92.76</b>	<b>711.89</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 22.4 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**OTRDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>16.88</b>	<b>25.66</b>	<b>72.83</b>	<b>579.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.88</b>	<b>25.66</b>	<b>72.83</b>	<b>579.57</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36

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

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>26.01</b>	<b>28.06</b>	<b>85.86</b>	<b>697.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.01</b>	<b>28.06</b>	<b>85.86</b>	<b>697.44</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### CETURTDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>25.80</b>	<b>21.95</b>	<b>86.33</b>	<b>652.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.80</b>	<b>21.95</b>	<b>86.33</b>	<b>652.27</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### PIEKTDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.32</b>	<b>22.62</b>	<b>95.34</b>	<b>684.50</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>23.32</b>	<b>22.62</b>	<b>95.34</b>	<b>684.50</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami	Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 70 grami	Piena produkti 28 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>24</b>	<b>24.74</b>	<b>86.62</b>	<b>665.13</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>120.01</b>	<b>123.70</b>	<b>433.12</b>	<b>3325.67</b>
Pievienotais sāls 5.1 grami	Dārzeņi 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 263.4 grami	Piena produkti 704 grami				
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 335 grami	Siers, biezpiens 30 grami				

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