

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona Katoļu****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.12	3.97	10.06	88.20
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
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
				23.94	27.21	86.37	688.33
KOPĀ: 100%				23.94	27.21	86.37	688.33
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 112.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
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/ NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
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
				24.82	27.54	89.74	694.93
KOPĀ: 100%				24.82	27.54	89.74	694.93
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 110.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krēj. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.18	15.96	26.64	297.17	
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05	
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49	
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07	
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				14.97	22.60	66.57	514.88	
KOPĀ:		100%		14.97	22.60	66.57	514.88	
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami						
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 65 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				27.13	27.50	92.04	729.37
KOPĀ: 100%				27.13	27.50	92.04	729.37
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-502	Zivju kotlete (Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize	1	70	12.11	8.87	10.85	177.40
K-700	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	150	3.33	3.46	20.45	129.01
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.94	21.36	101.43	719.46
KOPĀ: 100%				26.94	21.36	101.43	719.46
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 243.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 211 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.56	25.24	87.23	669.39
KOPĀ:				117.80	126.21	436.15	3346.97
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeni 578.3 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 261 grami		Piena produkti 763.5 grami			
Augļi un ogas 322.5 grami		Kartupeļi 486 grami		Siers, biezpiens 0 grami			