

Ēdienkarte

1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
	(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
K-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
	(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))						
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.48	28.71	81.33	685.69
KOPĀ:		100%					
				25.48	28.71	81.33	685.69
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeņi 105.2 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 47 grami						
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 50 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))	1	200/5	3.57	4.01	16.03	116.32
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
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	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				27.02	28.47	89.22	713.50
KOPĀ: 100%				27.02	28.47	89.22	713.50
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

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-434/1	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				21.75	26.46	72.16	615.87
KOPĀ:		100%		21.75	26.46	72.16	615.87
Pievienotais sāls 1.5 gramī		Dārzeņi 123.8 gramī					
Pievienotais cukurs 2 gramī		Gaļa, zivs 47 gramī		Piena produkti 213 gramī			
Augļi un ogas 12 gramī		Kartupeļi 50 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plovskrējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/10	13.19	14.99	50.60	393.49
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	12.12	161.13
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				16.03	27.07	84.86	650.69
KOPĀ: 100%				16.03	27.07	84.86	650.69
Pievienotais sāls 0.65 gramī		Dārzeņi 78 gramī					
Pievienotais cukurs 7 gramī		Gaļa, zivs 45 gramī		Piena produkti 64 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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 (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	8.85	15.41	4.52	193.14
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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
				23.17	25.00	85.71	663.59

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		23.17	25.00	85.71	663.59
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 106.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 208 grami				
Augļi un ogas 1 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.69	27.14	82.66	665.87
KOPĀ:			113.45	135.71	413.28	3329.34
Pievienotais sāls 6.25 grami	Dārzeņi 501.55 grami					
Pievienotais cukurs 15.65 grami	Gaļa, zivs 244 grami	Piena produkti 730 grami				
Augļi un ogas 223 grami	Kartupeļi 390 grami	Siers, biezpiens 0 grami				