

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara 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> |
|---|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-307/1 | Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A U1), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 200/5/5 | 4.03 | 5.65 | 11.05 | 112.65 |
| K-408 | Cūkgaļas plovš | 1 | 200 | 12.03 | 14.14 | 50.28 | 380.02 |
| K-144/1 | Marinēts gurķis | 1 | 50 | 0.25 | 0.00 | 1.50 | 7.00 |
| K-979 | Ūdens ar apelsīnu | 1 | 200 | 0.09 | 0.02 | 0.81 | 3.78 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 23.28 | 23.95 | 79.99 | 633.65 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.2 grami | | Dārzeņi 114.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 47 grami | | Piena produkti 205 grami | | | |
| Augļi un ogas 10 grami | | Kartupeļi 50 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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> |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-434/1 | Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1))</i> | 1 | 80 | 8.10 | 11.51 | 4.40 | 154.07 |
| K-704/1 | Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 150 | 6.24 | 2.66 | 41.82 | 216.18 |
| K-138/1 | Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/ | 1 | 50 | 0.85 | 2.05 | 3.14 | 30.78 |
| K-861 | Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS)</i> | 1 | 100/100 | 4.21 | 2.13 | 20.67 | 119.99 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 15 | 0.88 | 0.14 | 7.35 | 34.20 |
| | | | | 20.28 | 18.49 | 77.38 | 555.22 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | | Dārzeņi 57.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.5 grami | | Gaļa, zivs 40 grami | | Piena produkti 130 grami | | | |
| Augļi un ogas 31 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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> |
|-----------------------|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| | Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))</i> | 1 | 200/5 | 1.98 | 4.13 | 9.10 | 80.51 |
| K-440 | Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A U3), Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 12.02 | 14.90 | 11.85 | 231.02 |

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

| | | | | | | | |
|---------|---|---|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| K-701/1 | Kartupeļi, vārīti_ | 1 | 150 | 3.00 | 0.15 | 22.20 | 105.30 |
| K-552 | Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01)) | 1 | 50 | 1.31 | 2.14 | 4.11 | 40.97 |
| K-100/1 | Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/ | 1 | 50 | 0.57 | 2.54 | 3.67 | 41.97 |
| 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 |
| K-928 | Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07)) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 25.77 | 28.00 | 72.27 | 650.01 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------|--|--|--------------|--------------|-----------------------------|---------------|
| KOPĀ: | 100% | | | 25.77 | 28.00 | 72.27 | 650.01 |
| Pievienotais sāls 1.55 grami | Dārzeņi 105.5 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami | Gaļa, zivs 53 grami | | | | | Piena produkti 234.75 grami | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 178 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> |
|----------------------------------|---|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-305 | Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 200/5 | 3.97 | 5.00 | 13.95 | 115.65 |
| K-435/1 | Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 80 | 7.82 | 14.34 | 3.66 | 175.31 |
| K-703 | Griķi, vārīti | 1 | 130 | 6.76 | 1.56 | 37.44 | 178.36 |
| K-171/1 | Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 50 | 0.74 | 2.04 | 1.23 | 26.58 |
| 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-2117 | Skolas dārzeņis | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 21.47 | 23.18 | 87.33 | 635.80 |
| KOPĀ: | 100% | | | 21.47 | 23.18 | 87.33 | 635.80 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeņi 230.5 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | Gaļa, zivs 47 grami | | | | | Piena produkti 23 grami | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 60 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> |
|-----------------------|---|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-340/1 | Laša zupa/ (Zivs laša zupas izlase sald.(*A 04), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07)) | 1 | 200 | 6.84 | 8.25 | 12.36 | 153.27 |
| K-485 | Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1 | 80 | 8.55 | 12.36 | 4.86 | 165.36 |
| K-701/1 | Kartupeļi, vārīti_ | 1 | 150 | 3.00 | 0.15 | 22.20 | 105.30 |
| K-120 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/ | 1 | 50 | 0.72 | 2.55 | 4.79 | 44.94 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| 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 |
| K-2117 | Skolas dārzeņis | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 27.38 | 27.56 | 68.06 | 640.42 |

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

| | | | | | | |
|---|----------------------|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| KOPĀ: | 100% | | 27.38 | 27.56 | 68.06 | 640.42 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami | Dārzeni 185 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami | Gaļa, zivs 65 grami | Piena produkti 235 grami | | | | |
| Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 222 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 23.64 | 24.24 | 77.01 | 623.02 |
| KOPĀ: | | | 118.18 | 121.18 | 385.03 | 3115.10 |
| Pievienotais sāls 6.65 grami | Dārzeni 693.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 15.5 grami | Gaļa, zivs 252 grami | Piena produkti 827.75 grami | | | | |
| Augļi un ogas 51 grami | Kartupeļi 510 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |

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