

**Ēdienkarte**

**1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena  
prod, glutēna, tomāt, banān (44)**

**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-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	1.91	3.10	11.42	83.30
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
K-413	Maltās gaļas mērce	1	80	7.55	11.91	5.55	160.28
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				<b>17.45</b>	<b>22.70</b>	<b>61.62</b>	<b>513.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.45</b>	<b>22.70</b>	<b>61.62</b>	<b>513.10</b>
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 92.8 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena  
prod, glutēna, tomāt, banān (44)****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-313/1	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	70	11.28	14.01	4.92	190.89
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
K-1/2	B/ģl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				<b>19.55</b>	<b>23.63</b>	<b>85.25</b>	<b>631.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.55</b>	<b>23.63</b>	<b>85.25</b>	<b>631.83</b>
Pievienotais sāls 0.8 gram	Dārzeņi 155.5 gram						
Pievienotais cukurs 1 gram	Gaļa, zivs 70 gram			Piena produkti 0 gram			
Augļi un ogas 100 gram	Kartupeļi 26 gram			Siers, biezpiens 0 gram			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte**

**1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena  
prod, glutēna, tomāt, banān (44)**

**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>							
	Kāpostu-burkānu zupa/ <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/	1	80	7.36	9.74	3.12	129.70
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-934	Tēja	1	200	0.00	0.00	2.99	11.99
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
				<b>14.28</b>	<b>19.63</b>	<b>75.37</b>	<b>539.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.28</b>	<b>19.63</b>	<b>75.37</b>	<b>539.76</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena  
prod, glutēna, tomāt, banān (44)**

**Ceturtdiena**

<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-306	Frikadeļu zupa <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	200	8.44	10.19	10.57	169.63
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				<b>13.74</b>	<b>16.17</b>	<b>77.05</b>	<b>513.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>13.74</b>	<b>16.17</b>	<b>77.05</b>	<b>513.74</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 121.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 206 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte**

**1-4klasei 2 nedēļa Rudens, Bez piena  
prod, glutēna, tomāt, banān (44)**

**Piektdiena**

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	70	10.67	15.44	6.54	207.52
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.60	0.18	26.64	126.36
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	80	1.08	5.08	3.96	61.91
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
C-820/1	Cepti āboli /	1	90	0.45	0.90	12.57	60.23
				<b>15.88</b>	<b>21.62</b>	<b>60.91</b>	<b>501.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>15.88</b>	<b>21.62</b>	<b>60.91</b>	<b>501.37</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 77.2 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 123.5 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>16.18</b>	<b>20.75</b>	<b>72.04</b>	<b>539.96</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>80.90</b>	<b>103.75</b>	<b>360.20</b>	<b>2699.80</b>
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeni 562.8 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 323.5 grami		Kartupeļi 500 grami		Siers, biezpiens 0 grami			