

Ēdienkarte

**1.ned.1-4kl./Ziema,Bez piena
prod.,glutēna, tomātiem,banāniem (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>
Pusdienas 100%							
K-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	2.11	3.08	13.33	92.23
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem/b/gl	1	80	7.67	11.76	4.85	156.24
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				18.11	19.76	67.06	511.40
KOPĀ: 100%				18.11	19.76	67.06	511.40
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1.ned.1-4kl./Ziema,Bez piena
prod.,glutēna, tomātiem,banāniem (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>
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	3.28	3.98	12.83	99.43
K-407	Vistas gaļas kotlete b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	70	11.39	12.32	11.61	202.84
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-551	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	30	0.17	1.69	3.43	29.76
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.16	24.30	98.83	698.65
KOPĀ: 100%				20.16	24.30	98.83	698.65
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned.1-4kl./Ziema,Bez piena
prod.,glutēna, tomātiem,banāniem (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>
Pusdienas 100%							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu <i>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	200	9.03	5.86	17.34	159.48
K-483	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu	1	200	11.14	12.87	21.28	246.25
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	B/gl maize/	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				21.87	20.17	57.28	500.18
KOPĀ: 100%				21.87	20.17	57.28	500.18
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 195.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned.1-4kl./Ziema,Bez piena
prod.,glutēna, tomātiem,banāniem (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>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.77	4.04	11.26	93.80
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	8.26	10.37	5.34	148.02
K-704	Makaroni, b/gl vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	B/gl maize/	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.64	21.32	85.30	604.57
KOPĀ: 100%				17.64	21.32	85.30	604.57
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1.ned.1-4kl./Ziema,Bez piena
prod.,glutēna, tomātiem,banāniem (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>
Pusdienas 100%							
K-474/1	Maltās gaļas mērce	1	80	7.65	12.72	2.99	157.25
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-842/1	Rupjmaizes krēms/b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	100	1.12	2.37	23.64	123.88
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				12.99	18.40	74.69	522.80
KOPĀ: 100%				12.99	18.40	74.69	522.80
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 75.6 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				18.15	20.79	76.63	567.52
KOPĀ:				90.77	103.95	383.16	2837.60
Pievienotais sāls 6.2 grami		Dārzeni 674.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.2 grami		Gaļa, zivs 262 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 344 grami		Kartupeļi 425 grami		Siers, biezpiens 0 grami			