

Ēdienkarte

**1-4klasei 1 nedēļa Rudens, 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-307/1	Skābeņu zupa ar olu (b/putraimiem) <i>(Selerija sakne (*A 09), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	200/5	3.48	4.55	8.91	92.03
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/b/gl	1	80	7.67	12.75	4.85	165.24
K-704	Makaroni b/gl , vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
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-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.20	23.11	90.72	637.88
KOPĀ: 100%				16.20	23.11	90.72	637.88
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 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 1 nedēļa Rudens, 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-324/2	Rasoļņiks b/grūbām	262	200	2.69	3.92	10.55	90.07
K-402	Cūkgaļas kotlete b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	70	10.90	16.49	9.64	230.61
K-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Spec.piena-dārzenu mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.35	2.57	6.20	49.87
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	262	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	B/gl maize	1	20	0.23	0.74	10.53	49.70
				21.67	27.85	82.96	659.91
KOPĀ: 100%				21.67	27.85	82.96	659.91
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 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 1 nedēļa Rudens, 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-304/2	Biešu zupa	262	200	3.26	3.96	14.64	108.65
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ b/gl	262	80	7.03	10.91	3.38	140.37
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-112/1	Vitamīnu salāti/	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-980	Ūdens ar citronu	262	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	B/gl maize/ Skolas auglis	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
		1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.92	22.04	103.24	690.93
KOPĀ: 100%				17.92	22.04	103.24	690.93
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 50 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 1 nedēļa Rudens, 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-408	Cūkgaļas plovš	262	200	12.03	13.14	50.28	371.02
K-114/1	Gurķi, svaigi/	262	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-810/1	Ābolu uzpūtenis(kukur.putr.) ar <i>(Rīsu piens)</i>	1	150/180	2.02	3.90	47.12	233.93
K-2109	Skolas auglis	262	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				14.79	17.69	110.10	665.70
KOPĀ: 100%				14.79	17.69	110.10	665.70
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 160 grami		Kartupeļi 0 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 1 nedēļa Rudens, 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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm b/gl	262	200	3.08	3.18	24.25	140.96
K-425	Cūkgaļas cīsiņi <i>(Forever cīsiņi)</i>	1	60	7.02	11.04	1.14	132.00
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	262	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	262	50	0.28	2.08	6.62	46.70
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	262	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	262	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				14.95	19.22	79.94	555.44
KOPĀ: 100%				14.95	19.22	79.94	555.44
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				17.11	21.98	93.39	641.97
KOPĀ:				85.53	109.91	466.96	3209.86
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 472.75 grami					
Pievienotais cukurs 18.65 grami		Gaļa, zivs 254 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 373 grami		Kartupeļi 390 grami		Siers, biezpiens 0 grami			