

Ēdienkarte

**1-4.kl. 3.ned.Rudens, Bez piena
prod.,,glutēna,tomāt,banāni (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-305	Sakņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Ūdens ar citronu	1	170	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	B/gl maize	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
				17.42	21.66	75.95	572.09
KOPĀ: 100%				17.42	21.66	75.95	572.09
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1-4.kl. 3.ned.Rudens, Bez piena
prod.,glutēna,tomāt,banāni (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-436	Gaļas teftelji mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens)</i>	1	80/40	10.71	10.73	14.04	195.73
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.48	4.01	1.89	45.51
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
C-820	Cepti āboli	1	120	0.60	1.21	16.80	80.46
K-2105	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				15.82	17.78	88.72	584.80
KOPĀ: 100%				15.82	17.78	88.72	584.80
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 55 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 252 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1-4.kl. 3.ned.Rudens, Bez piena
prod.,glutēna,tomāt,banāni (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-314	Pupiņu zupa b/grūbām	1	200	5.94	4.00	20.68	144.97
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums	1	200	10.60	12.99	20.37	242.97
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	B/gl maize/	1	20	0.92	1.44	7.86	50.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.10	19.26	74.38	551.22
KOPĀ: 100%				18.10	19.26	74.38	551.22
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 165.26 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1-4.kl. 3.ned.Rudens, Bez piena
prod.,glutēna,tomāt,banāni (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	3.85	4.03	11.57	94.27
K-402	Cūkgaļas kotlete b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	10.88	13.50	7.15	193.55
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.28	2.08	6.62	46.70
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	B/gl maize/ Skolas auglis	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
		1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.70	25.04	88.92	658.57
KOPĀ: 100%				23.70	25.04	88.92	658.57
	Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami				
	Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte

**1-4.kl. 3.ned.Rudens, Bez piena
prod.,glutēna,tomāt,banāni (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 /	1	200	3.08	3.18	24.25	140.96
K-500/3	Cepta heka fileja b/gl <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	13.20	8.03	6.48	147.21
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.22	2.22	4.34	38.40
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
C-820	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				21.28	17.45	79.55	564.21
KOPĀ: 100%				21.28	17.45	79.55	564.21
	Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 80.2 grami				
	Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:				19.26	20.24	81.5	586.18
KOPĀ:				96.32	101.19	407.52	2930.89
	Pievienotais sāls 5.9 grami		Dārzeņi 581.46 grami				
	Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 564 grami		Kartupeļi 655 grami		Siers, biezpiens 0 grami		