

Ēdienkarte

**1-4.klase 4.nedēļa Rudens,Bez piena,
piena prod,glutēna,tomāt,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%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka	1	200	1.79	4.06	11.16	89.01
K-411	Makaroni b/gl ar malto gaļu un	1	200	11.55	15.73	50.43	392.03
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				14.94	23.36	96.21	658.16
KOPĀ: 100%				14.94	23.36	96.21	658.16
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**1-4.klase 4.nedēļa Rudens,Bez piena,
piena prod,glutēna,tomāt,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-407	Vistas gaļas kotlete b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	70	10.39	13.37	4.89	181.55
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.23	2.31	4.91	41.60
K-121/1	Svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.43	1.56	1.30	20.75
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis(kukur.putr.) ar <i>(Rīsu piens)</i>	1	100/150	1.46	3.08	37.91	187.00
K-40	B/gl maize	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.57	23.44	105.97	707.90
KOPĀ: 100%				20.57	23.44	105.97	707.90
	Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 48.5 grami				
	Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 140 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

**1-4.klase 4.nedēļa Rudens,Bez piena,
piena prod,glutēna,tomāt,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-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm b/gl	1	210/13	7.51	8.21	16.62	172.75
K-1/2	B/gl maize/	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
K-708/3	Dārzeņu ragū	1	200	3.13	6.24	16.81	137.58
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				12.27	18.53	71.45	506.94
KOPĀ: 100%				12.27	18.53	71.45	506.94
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 34 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 105 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.klase 4.nedēļa Rudens,Bez piena,
piena prod,glutēna,tomāt,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-313/1	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	80	8.60	10.01	3.56	139.18
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-102/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.52	1.87	31.87
K-906/2	ūdens ar citronu	1	140	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				17.48	20.24	80.02	576.01
KOPĀ: 100%				17.48	20.24	80.02	576.01
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 138 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 26 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.klase 4.nedēļa Rudens,Bez piena,
piena prod,glutēna,tomāt,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-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu <i>(Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	200	8.52	5.49	17.34	154.13
K-431	"Viltotais zaķis" b/gl <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	70	10.79	13.44	7.19	192.88
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.28	2.08	6.62	46.70
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
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/	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.37	25.03	92.13	697.35
KOPĀ: 100%				24.37	25.03	92.13	697.35
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				17.93	22.12	89.16	629.27
KOPĀ:				89.63	110.60	445.78	3146.36
Pievienotais sāls 5.9 grami		Dārzeņi 546.4 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami		Gaļa, zivs 264 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 550 grami		Kartupeļi 371 grami		Siers, biezpiens 0 grami			