

Ēdienkarte

**2.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena
prod,glutēna,banān,tomāt. (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-354/1	Zemnieku zupa bez miežiem	1	200	2.69	3.92	10.53	90.01
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	11.79	14.14	49.14	375.10
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	100	0.86	2.55	3.66	38.25
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	B/gl maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				16.12	21.71	70.03	545.24
KOPĀ: 100%				16.12	21.71	70.03	545.24
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 12 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

**2.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena
prod,glutēna,banān,tomāt. (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-413	Maltās gaļas mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	95	7.51	8.44	4.98	126.56
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	60	0.91	6.99	1.61	73.08
K-833	Vaniļas krēms <i>(Rīsu piens)</i>	1	50	0.12	0.72	9.65	45.95
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.66	18.31	75.82	520.72
KOPĀ: 100%				15.66	18.31	75.82	520.72
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 67.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 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**2.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena
prod,glutēna,banān,tomāt. (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-341/1	Maltās gaļas zupa	1	200	8.16	8.19	17.99	181.08
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-116/2	Ābolu-biešu salāti	1	100	0.82	10.47	10.53	139.71
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				15.04	26.99	65.17	571.75
KOPĀ: 100%				15.04	26.99	65.17	571.75
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 261.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 65 grami		Kartupeļi 207 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena
prod,glutēna,banān,tomāt. (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-304/2	Biešu zupa	1	200	3.18	3.96	14.26	107.01
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	80	7.05	11.05	4.29	145.49
C-734	Bezgl.makaroni, vārīti	1	130	3.22	1.76	41.65	197.37
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	B/gl maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.13	21.04	97.03	646.35
KOPĀ: 100%				15.13	21.04	97.03	646.35
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 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

**2.ned.1-4.kl./Ziema,Bez piena
prod,glutēna,banān,tomāt. (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%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka	1	200	1.39	4.06	9.26	80.81
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	14.22	10.24	0.57	151.32
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Spec.piena mērce b/gl <i>(Rīsu piens)</i>	1	30	0.17	1.34	4.05	29.27
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.42	10.00	3.53	105.04
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
	B/gl maize	1	15	0.69	1.08	5.89	38.10
				20.32	27.49	57.71	567.32
KOPĀ: 100%				20.32	27.49	57.71	567.32
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				16.45	23.11	73.15	570.28
KOPĀ:				82.27	115.54	365.76	2851.38
Pievienotais sāls 6.8 grami		Dārzeni 629 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 249 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 391 grami		Kartupeļi 517 grami		Siers, biezpiens 0 grami			