

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
gaļas ēdienkarte (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	4.04	6.38	13.83	131.64
V-19	Dārzeņu plovs ar lēcām	1	250	12.75	5.97	65.60	371.75
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>24.52</b>	<b>19.13</b>	<b>101.13</b>	<b>684.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.52</b>	<b>19.13</b>	<b>101.13</b>	<b>684.46</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 156.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
gaļas ēdienkarte (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.22	4.13	12.99	97.16
V-42	Kabaču-siera plācenīši <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Siers 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	0.56	3.33	2.36	41.66
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	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>19.26</b>	<b>27.02</b>	<b>99.97</b>	<b>726.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.26</b>	<b>27.02</b>	<b>99.97</b>	<b>726.62</b>
Pievienotais sāls 1.07 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
gaļas ēdienkarte (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	5.75	4.37	17.43	133.36
K-483	Ziemas dārzeņu ragū ar lēcām	1	200	13.70	6.75	38.36	269.81
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
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	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>27.15</b>	<b>19.26</b>	<b>79.27</b>	<b>601.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.15</b>	<b>19.26</b>	<b>79.27</b>	<b>601.21</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 235.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
gaļas ēdienkarte (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.71	4.19	11.42	91.53
V-36	Kāpostu-pupiņu kotlete ar krējumu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 25% NPKS(*A07) )</i>	1	85/15	5.39	7.80	14.11	146.70
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>22.12</b>	<b>22.43</b>	<b>99.50</b>	<b>685.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.12</b>	<b>22.43</b>	<b>99.50</b>	<b>685.53</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 179.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
gaļas ēdienkarte (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
V-16	Kartupeļu un siera sacepums/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03), Siers 45%NPKS (*A U/), Rīvmaize (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))</i>	1	200/10	14.56	16.58	27.70	322.14
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-842/1	Rupjmaizes krēms/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	50	1.24	8.85	10.09	125.07
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
				<b>17.02</b>	<b>28.59</b>	<b>63.65</b>	<b>583.58</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.02</b>	<b>28.59</b>	<b>63.65</b>	<b>583.58</b>
	Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 47 grami				
	Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 39 grami	
	Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 160 grami			Siers, biezpiens 25 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>				<b>22.01</b>	<b>23.29</b>	<b>88.7</b>	<b>656.28</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>110.07</b>	<b>116.43</b>	<b>443.52</b>	<b>3281.40</b>
	Pievienotais sāls 6.17 grami		Dārzeni 785.5 grami				
	Pievienotais cukurs 10.2 grami		Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 708 grami	
	Augļi un ogas 344 grami		Kartupeļi 435 grami			Siers, biezpiens 57 grami	