

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.kl./Ziema, Veģetārā (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-354/1	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.94	4.14	12.17	95.55
V-5	Dārzeņu plovš	1	250	7.24	5.78	65.24	349.63
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>17.01</b>	<b>16.63</b>	<b>98.23</b>	<b>617.41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.01</b>	<b>16.63</b>	<b>98.23</b>	<b>617.41</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeņi 154.3 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 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.nedēļa 1-4.kl./Ziema, Veģetārā (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-565/1	Piena-dārzenu mērce/ <i>(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))</i>	1	70	1.89	3.91	4.93	64.54
K-703	Griķi, vārīti	1	100	5.20	1.20	28.80	137.20
V-10	Pupiņu plācenīši <i>(Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Maize-baltmaize NPKS(*A01), Krējums skābs 20%(*A</i>	1	100	12.60	5.66	33.02	235.58
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
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
				<b>21.91</b>	<b>27.87</b>	<b>96.72</b>	<b>721.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.91</b>	<b>27.87</b>	<b>96.72</b>	<b>721.34</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 110.95 grami						
Pievienotais cukurs 5.7 grami	Gaļa, zivs 0 grami				Piena produkti 102 grami		
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami				Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.kl./Ziema, Veģetārā (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-341/1	Dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.02	4.15	18.15	124.86
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
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-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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>16.03</b>	<b>18.59</b>	<b>67.35</b>	<b>504.82</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.03</b>	<b>18.59</b>	<b>67.35</b>	<b>504.82</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 221.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 207 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.kl./Ziema, Veģetārā (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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.20	4.11	14.80	106.38
V-27	Kāpostu-lēcu kotlete <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	5.94	5.03	14.06	122.97
K-565/1	Piena-dārzeņu mērce/ <i>(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))</i>	1	70	1.89	3.91	4.93	64.54
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
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	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>15.40</b>	<b>17.48</b>	<b>106.58</b>	<b>648.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>15.40</b>	<b>17.48</b>	<b>106.58</b>	<b>648.37</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 162.95 grami					
Pievienotais cukurs 1.2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 52 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.kl./Ziema, Veģetārā (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>							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
V-67	Griķu kotletes ar mocarellas sieru <i>(Siers Mocarella (A*07), Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	70	7.46	12.82	20.12	220.36
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.32</b>	<b>26.05</b>	<b>81.23</b>	<b>639.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.32</b>	<b>26.05</b>	<b>81.23</b>	<b>639.60</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 76.2 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 233 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>18.13</b>	<b>21.32</b>	<b>90.02</b>	<b>626.31</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>90.67</b>	<b>106.62</b>	<b>450.11</b>	<b>3131.54</b>
Pievienotais sāls 7.3 grami		Dārzeņi 725.9 grami					
Pievienotais cukurs 8.9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 817 grami			
Augļi un ogas 334 grami		Kartupeļi 517 grami		Siers, biezpiens 15 grami			