

Ēdienkarte

**3.nedēļa 1-4.kl./Ziema.Bez piena prod.
(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-324/5	Rasoļņiks ar gaļu <i>(Grūbas NPKS (*A01))</i>	1	200	6.22	11.38	15.88	192.71
K-707	Makaroni <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.03	0.64	40.43	191.57
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	4.05	3.42	51.45
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
				13.90	16.21	83.58	535.93
KOPĀ: 100%				13.90	16.21	83.58	535.93
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 75 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 22.4 grami			Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 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

**3.nedēļa 1-4.kl./Ziema.Bez piena prod.
(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-443	Cūkgaļa spec.piena burkānu mērcē <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.79	11.91	5.19	160.23
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar spec.piena putukrējumu un ogu <i>(Rīsu piens)</i>	1	50/100	0.92	0.45	19.45	85.75
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.30	17.02	75.01	508.59
KOPĀ: 100%				16.30	17.02	75.01	508.59
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 115 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

**3.nedēļa 1-4.kl./Ziema.Bez piena prod.
(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 <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"	1	200	11.92	13.08	35.86	304.56
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
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
				19.45	20.06	76.22	560.64
KOPĀ: 100%				19.45	20.06	76.22	560.64
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 190 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 64 grami						
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 40 grami						
	Piena produkti 0 grami						
	Siers, biezpiens 0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**3.nedēļa 1-4.kl./Ziema.Bez piena prod.
(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-307/1	Skābeņu zupa ar olu <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	200/5	3.89	4.65	10.89	102.45
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Spec.Piena mērce/ <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
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
				19.17	16.91	78.41	548.95
KOPĀ: 100%				19.17	16.91	78.41	548.95
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**3.nedēļa 1-4.kl./Ziema.Bez piena prod.
(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-313/1	Borščs ar kartupeļiem <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	200	3.28	3.98	12.83	99.43
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Spec.Piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.31	1.35	3.77	28.69
K-104	Burkānu-redīsu salāti	1	50	0.55	0.04	2.72	14.78
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				22.55	20.58	96.26	666.98
KOPĀ: 100%				22.55	20.58	96.26	666.98
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				18.27	18.16	81.9	564.22
KOPĀ:				91.37	90.78	409.48	2821.09
Pievienotais sāls 5.1 grami		Dārzeņi 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 263.4 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 325 grami		Kartupeļi 335 grami		Siers, biezpiens 0 grami			