

Ēdienkarte

**2.nedēļa 5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām (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	Zemnieku zupa <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.94	6.02	15.93	140.06
K-408/2	Cūkgaļas plovš	1	300	17.11	19.11	83.55	580.16
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.27	29.50	120.75	853.36
KOPĀ: 100%				25.27	29.50	120.75	853.36
Pievienotais sāls 1.9 gramī		Dārzeni 148.1 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 65 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 14 gramī		Kartupeļi 80 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām (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-413/1	Maltā gaļa spec.piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	110	10.47	16.39	5.23	211.12
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.50	23.88	111.26	741.43
KOPĀ: 100%				24.50	23.88	111.26	741.43
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 55 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.nedēļa 5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām (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	Maltās gaļas zupa	1	260	11.01	16.27	22.41	284.15
K-730/2	Ziemas dārzeņu ragū	1	280	6.06	10.23	32.69	248.79
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	6.08	9.57	98.83
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				20.61	32.86	81.17	708.82
KOPĀ: 100%				20.61	32.86	81.17	708.82
Pievienotais sāls 2 grami	Dārzeņi 371.8 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 42.5 grami			Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 275 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.nedēļa 5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām (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	Biešu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09))</i>	1	250	4.37	5.36	18.95	143.35
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.05	14.07	5.13	184.06
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.22	24.47	119.40	787.33
KOPĀ: 100%				21.22	24.47	119.40	787.33
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 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 5-9.kl./Ziema,Bez piena
prod,olām (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	Veģetārā soļanka	1	250	2.34	5.56	14.43	117.82
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti	1	55	0.42	5.01	3.53	60.04
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.02	28.42	82.53	703.77
KOPĀ: 100%				28.02	28.42	82.53	703.77
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 80.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 267.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.92	27.83	103.02	758.94
KOPĀ:				119.62	139.13	515.11	3794.71
Pievienotais sāls 8.6 grami		Dārzeni 848.9 grami					
Pievienotais cukurs 11.25 grami		Gaļa, zivs 332.5 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 339 grami		Kartupeļi 685.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			