

Ēdienkarte

4.nedēļa 5-6.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem _ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				32.25	34.24	101.82	846.52
KOPĀ:		100%		32.25	34.24	101.82	846.52
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305/1	Dārzeņu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.55	31.38	107.99	819.36
KOPĀ:		100%		25.55	31.38	107.99	819.36
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.40	33.29	111.48	861.05
KOPĀ: 100%				27.40	33.29	111.48	861.05
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	23.45	16.09	42.22	410.09
C-171	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu/	1	80	0.87	3.58	1.67	42.95
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				36.15	35.30	94.92	849.58
KOPĀ: 100%				36.15	35.30	94.92	849.58
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 298 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 206 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	5.44	110.83
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.98	32.01	90.79	743.90

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		20.98	32.01	90.79	743.90
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 98 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 54 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.47	33.24	101.4	824.08
KOPĀ:			142.33	166.22	507.00	4120.41
Pievienotais sāls 7.45 grami	Dārzeni 908.5 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami	Gaļa, zivs 278 grami	Piena produkti 751 grami				
Augļi un ogas 340 grami	Kartupeļi 656 grami	Siers, biezpiens 20 grami				