

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		15.76	18.20	44.72	406.28
K-105	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100		0.87	5.13	2.89	60.95
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	170		5.44	3.40	28.05	84.83
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				23.65	27.71	95.26	645.66
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.89	17.88	11.05	254.24
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	1.63	3.86	35.67
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.33	1.71	5.94	45.46
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
2001	Cepumi <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	40		2.72	5.08	27.92	168.40
				21.38	26.50	87.09	679.70
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 83.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 49 grami		Piena produkti 38 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,02.09.2020

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	100	0.40	0.30	9.50	42.30
KOPĀ: 100%			25.25	23.84	83.28	632.87
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 73 grami				
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 03.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		10.69	8.77	1.21	126.75
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/i (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	70		0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
KOPĀ: 100%				17.97	16.83	75.28	524.90
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 45 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 04.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	250		14.12	12.36	58.70	407.18
K-107	Biešu-marinētu gurķu salāti	70		1.18	3.58	7.86	68.32
K-940	Sīrupa dzēriens	200		0.06	0.03	14.58	59.40
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	38		4.83	8.09	13.34	145.16
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
KOPĀ: 100%				20.59	24.36	103.98	722.36
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 121 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 0 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 38 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.77	23.85	88.98	641.1
KOPĀ:				108.84	119.24	444.89	3205.49
Pievienotais sāls 4.1 grami		Dārzeņi 465.75 grami					
Pievienotais cukurs 29.85 grami		Gaļa, zivs 274 grami	Piena produkti 398 grami				
Augļi un ogas 411 grami		Kartupeļi 410 grami	Siers, biezpiens 38 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta