

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****23.01.2023**

<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 88%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.87	8.23	12.54	138.22
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				20.07	28.18	87.69	677.85
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.07	32.18	96.69	773.85
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 95.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.01.2023

<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 un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.67
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.56	27.83	97.67	729.89
KOPĀ: 100%				21.56	27.83	97.67	729.89
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū**piegādē un pieejamību tirgū!**

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

25.01.2023

<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 85%							
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.58	5.55	15.61	140.00
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-190/2	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	50	0.48	2.63	4.02	43.01
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.31	20.46	74.11	565.07
Cits 15%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.31	24.46	83.11	661.07
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 62 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 112.5 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

26.01.2023

<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-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.75	36.45	93.12	769.28
KOPĀ: 100%				19.75	36.45	93.12	769.28
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 52 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

27.01.2023

<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 86%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.99	5.02	11.73	104.47

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A 07))	1	80	7.42	10.36	5.17	143.79
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				20.25	23.85	82.49	606.66
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.25	27.85	91.49	702.66
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 157.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.79	29.75	92.42	727.35
KOPĀ:				118.94	148.77	462.08	3636.75
Pievienotais sāls 5.8 grami		Dārzeņi 496.4 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 714 grami			
Augļi un ogas 334.5 grami		Kartupeļi 311 grami		Siers, biezpiens 15 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3