

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,21.11.2022**

<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 87%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.63	4.76	13.95	112.09
K-413	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.03	17.28	4.44	206.07
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				18.94	26.33	82.14	641.12
Cits 13%							
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%				24.94	30.33	91.14	737.12
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,22.11.2022

<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-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	207.68
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-806/2	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	75/120	5.59	3.12	24.52	148.79
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.02	26.23	89.84	692.17
KOPĀ: 100%				26.02	26.23	89.84	692.17
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 45.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 109.8 grami		Kartupeļi 0 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 produktu**piegādē un pieejamību tirgū!**

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Trešdiena, 23.11.2022

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	7.24	9.76	11.52	164.01
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-403/1	Cūkgāļas-dārzeņu sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.17	15.96	26.64	297.18
K-143/1	Marinēts ķirbis/	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-940	Siropa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
				21.42	26.00	67.76	591.39
Cits 14%							
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%				27.42	30.00	76.76	687.39
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 221.3 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 76 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 173.75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 24.11.2022

<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-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.65	26.42	61.28	541.18
KOPĀ: 100%				17.65	26.42	61.28	541.18
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 176 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 25.11.2022

<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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	4.25	5.04	13.67	113.67
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.67	27.48	97.38	740.93
KOPĀ: 100%				25.67	27.48	97.38	740.93
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 135.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 48.1 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.34	28.09	83.28	679.76
KOPĀ:				121.70	140.46	416.40	3398.79
Pievienotais sāls 5.55 grami		Dārzeņi 682.3 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 285 grami		Piena produkti 839 grami			
Augļi un ogas 331.8 grami		Kartupeļi 457.85 grami		Siers, biezpiens 0 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. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3