

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 07.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	100		9.96	17.25	5.95	219.66
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
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
				<b>26.57</b>	<b>25.34</b>	<b>86.77</b>	<b>668.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.57</b>	<b>25.34</b>	<b>86.77</b>	<b>668.07</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 102.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 186 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 08.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.01	10.39	8.17	167.24
K-700/1	Kartupeļu biezenis_ <i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.40	5.05	27.41	176.34
K-1051/1	Biezpiens ar dillēm un krējumu/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	60		8.38	3.23	1.33	68.28
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>23.60</b>	<b>19.02</b>	<b>66.42</b>	<b>533.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.60</b>	<b>19.02</b>	<b>66.42</b>	<b>533.53</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 51.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 51 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 09.09.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		9.64	16.42	4.03	202.64

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts (*A07))	170	6.00	3.63	18.34	129.54
2001/1	Cepumi/ (Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))	20	1.36	2.54	13.96	84.20
			<b>22.01</b>	<b>28.16</b>	<b>75.58</b>	<b>650.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>22.01</b>	<b>28.16</b>	<b>75.58</b>	<b>650.56</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 74 grami				
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

#### Ceturtdiena, 10.09.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70		0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		1.84	1.24	8.40	52.40
			<b>28.15</b>	<b>27.68</b>	<b>93.95</b>	<b>740.73</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>28.15</b>	<b>27.68</b>	<b>93.95</b>	<b>740.73</b>	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 19.8 grami		Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 33.8 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 11.09.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40		18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	38		4.83	8.09	13.34	145.16
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
			<b>24.15</b>	<b>22.87</b>	<b>88.88</b>	<b>657.85</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>24.15</b>	<b>22.87</b>	<b>88.88</b>	<b>657.85</b>	
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 3 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 78 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>			<b>24.9</b>	<b>24.61</b>	<b>82.32</b>	<b>650.15</b>	
<b>KOPĀ:</b>			<b>124.48</b>	<b>123.07</b>	<b>411.60</b>	<b>3250.74</b>	
Pievienotais sāls 3.55 grami		Dārzeņi 345 grami					
Pievienotais cukurs 51.6 grami		Gaļa, zivs 260 grami	Piena produkti 435 grami				
Augļi un ogas 382.8 grami		Kartupeļi 380 grami	Siers, biezpiens 122 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta