

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 09.01.2023**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-413	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	7.95	14.24	4.35	177.96
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.14	30.78
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				<b>25.23</b>	<b>27.94</b>	<b>78.33</b>	<b>667.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.23</b>	<b>27.94</b>	<b>78.33</b>	<b>667.00</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 90.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 10.01.2023**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A U1) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.84</b>	<b>19.46</b>	<b>79.51</b>	<b>587.82</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.84</b>	<b>19.46</b>	<b>79.51</b>	<b>587.82</b>
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeni 115.2 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 11.01.2023**

<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>
<b>Pusdienas 86%</b>							

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 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-302	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	5.71	3.08	12.99	106.16
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	80	8.67	12.37	5.69	169.81
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				<b>24.46</b>	<b>23.42</b>	<b>79.12</b>	<b>601.81</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.46</b>	<b>27.42</b>	<b>88.12</b>	<b>697.81</b>
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 97.3 gramī					
Pievienotais cukurs 10 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 235 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 75 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 12.01.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	1	200/13	4.79	4.43	15.37	122.01
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	11.44	17.12	21.03	284.24
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>27.52</b>	<b>29.03</b>	<b>92.22</b>	<b>744.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.52</b>	<b>29.03</b>	<b>92.22</b>	<b>744.80</b>
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 75 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 58 gramī		Piena produkti 210 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 190 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 13.01.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.99
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))	1	100/100	4.25	2.36	27.12	146.90
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>16.92</b>	<b>20.32</b>	<b>88.39</b>	<b>609.32</b>

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 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2