

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,19.09.2022**

<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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	3.69	5.41	11.05	109.09
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-906	Kefīrs 2.0% /ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	6.10	4.01	9.34	97.88
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.43	25.15	89.68	687.92
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 204.995 grami			
Augļi un ogas 111.4 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,20.09.2022

<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-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	70/50	11.75	15.50	20.58	269.05
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-836/1	Ogu ķīselis/	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				16.36	26.98	63.41	563.55
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 57.08 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 43.7 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,21.09.2022

<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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.69	5.28	22.84	168.13
K-453/1	Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77

K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.67	23.28	79.12	609.98
KOPĀ: 100%				19.67	23.28	79.12	609.98
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 165.26 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 22.09.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-402	Tvaicēta cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	12.10	12.73	10.83	207.58
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.85	2.56	3.66	38.26
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām/ūdens ar (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.27	3.70	18.93	104.86
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.01	24.85	67.92	563.52
KOPĀ: 100%				23.01	24.85	67.92	563.52
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 54 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 168 grami			
Augļi un ogas 23.4 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 23.09.2022

<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>
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.63	4.76	13.95	112.09
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
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-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2109	Auglis	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.85	23.32	94.83	663.94
KOPĀ: 100%				18.85	23.32	94.83	663.94
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 132 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							