

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.11.2022**

<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-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 plov	1	200	12.00	14.14	50.09	379.20
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				24.22	26.83	96.25	728.79
KOPĀ: 100%				24.22	26.83	96.25	728.79
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 104.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 15.11.2022

<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-439	Teffeļi 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	Ābolu-ogu ķīselis/	1	100	0.15	0.18	11.90	49.79
K-849	Putukrējums <i>(Krējums saldo 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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.73	27.74	76.50	625.53
KOPĀ: 100%				16.73	27.74	76.50	625.53
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 135.9 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 16.11.2022

<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-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

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
KOPĀ: 100%				29.88	30.81	102.22	807.84
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 215.76 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 236 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,17.11.2022

<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	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.40	18.18	14.12	271.51
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A U1))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.85	2.56	3.66	38.26
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001/1	Deserts- Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				25.94	31.44	85.49	732.34
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 54 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50.35 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,18.11.2022 SVĒTKU DIENA!

<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 saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu 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 saldo skābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				18.21	23.32	87.15	630.66

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 3.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2