

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena, 27.01.2020**

<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 85%</b>							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.17	4.77	10.54	95.09
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	200		11.76	13.91	36.12	317.30
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>16.37</b>	<b>18.86</b>	<b>76.67</b>	<b>537.31</b>
<b>Cits 15%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>22.37</b>	<b>22.86</b>	<b>85.67</b>	<b>633.31</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 28.01.2020**

<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 93%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200/5		4.15	6.27	16.03	138.96
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.89	17.88	11.05	254.24
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	1.63	3.86	35.67
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.77	2.05	2.90	34.80
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>22.09</b>	<b>28.17</b>	<b>73.48</b>	<b>644.19</b>
<b>Cits 7%</b>							
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>22.49</b>	<b>28.97</b>	<b>83.28</b>	<b>692.19</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 77.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami	Gaļa, zivs 59 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 210 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

### Trešdiena, 29.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 87%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	80		7.35	11.72	3.25	148.26
K-703	Griķi, vārīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50		0.43	2.52	2.33	33.63
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	20/10		2.01	0.45	14.81	72.10
				<b>16.61</b>	<b>20.18</b>	<b>96.11</b>	<b>635.02</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>							
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 125 grami			<b>22.61</b>	<b>24.18</b>	<b>105.11</b>	<b>731.02</b>
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 45 grami						
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 50 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### Ceturtdiena, 30.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 92%</b>							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	200/13		6.32	6.78	15.37	149.46
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	50		7.13	5.84	0.81	84.50
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	50		0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	35		1.65	0.33	16.56	75.60
				<b>19.70</b>	<b>20.77</b>	<b>81.53</b>	<b>592.62</b>
<b>Cits 8%</b>							
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>0.40</b>	<b>0.80</b>	<b>9.80</b>	<b>48.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1 grami	Dārzeņi 58 grami			<b>20.10</b>	<b>21.57</b>	<b>91.33</b>	<b>640.62</b>
Pievienotais cukurs 18.5 grami	Gaļa, zivs 74 grami						
Augļi un ogas 131 grami	Kartupeļi 190 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena, 31.01.2020**

<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 80%</b>							
K-401	Vistas gaļas plov	200		10.48	10.20	38.25	290.01
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50		0.73	2.55	4.88	45.37
K-801/1	Biezpiena deserts/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	50		5.00	7.13	8.14	116.88
K-836	Ogu ķīselis	150		0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>18.23</b>	<b>21.16</b>	<b>74.90</b>	<b>566.61</b>
<b>Cits 20%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.40</b>	<b>4.80</b>	<b>18.80</b>	<b>144.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.63</b>	<b>25.96</b>	<b>93.70</b>	<b>710.61</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 78.2 grami					
Pievienotais cukurs 17.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>22.44</b>	<b>24.71</b>	<b>91.82</b>	<b>681.55</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>112.20</b>	<b>123.54</b>	<b>459.09</b>	<b>3407.75</b>
Pievienotais sāls 5.5 grami		Dārzeņi 500.45 grami					
Pievienotais cukurs 74.15 grami		Gaļa, zivs 258 grami		Piena produkti 693 grami			
Augļi un ogas 366 grami		Kartupeļi 485 grami		Siers, biezpiens 25 grami			

**Ēdienkarte****Launags 1 nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena, 27.01.2020**

<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>Launags 100%</b>							
K-65	Karstmaize ar sieru un desu (Maize graudu (*A 01;11), Siers Holandes 45% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	45		6.13	9.07	10.84	149.92
K-933	Tēja	200		0.01	0.00	7.98	32.02
2001/1	Cepumi/ (Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))	15		1.02	1.90	10.47	63.15
				<b>7.16</b>	<b>10.97</b>	<b>29.29</b>	<b>245.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Otrdiena, 28.01.2020**

<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>Launags 100%</b>							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu (Jogurts (*A 07) )	40/150		8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
				<b>9.33</b>	<b>3.02</b>	<b>66.83</b>	<b>332.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Trešdiena, 29.01.2020**

<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>Launags 100%</b>							
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Ulas (*A 03))	1	130/20	11.95	11.52	66.69	418.91
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>12.36</b>	<b>12.32</b>	<b>84.47</b>	<b>498.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ceturtdiena,30.01.2020**

<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>Launags 100%</b>							
603/1	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu / <i>(Auzu pārslas sver&gt;(*A 01), Piens 2.5% (*A U/I), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/15		6.76	6.54	32.85	217.80
K-26/1	Graudu maize ar olu / <i>(Maize graudu (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07), Olas (*A 03))</i>	20/5/20		4.41	7.64	8.58	120.97
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>11.18</b>	<b>14.18</b>	<b>49.41</b>	<b>370.79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.18</b>	<b>14.18</b>	<b>49.41</b>	<b>370.79</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena,31.01.2020**

<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>Launags 100%</b>							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A U/I), Sviests 82% (*A 07))</i>	250		7.12	5.74	27.49	190.35
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	20/5/20		6.99	10.34	10.06	162.75
				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.83</b>	<b>11.31</b>	<b>53.51</b>	<b>360.03</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>54.14</b>	<b>56.57</b>	<b>267.55</b>	<b>1800.17</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 33 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 505 grami			
Augļi un ogas 180 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			