

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Ziemas sezona****16.01.2023**

<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>
Pusdienas 100%							
	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.65	5.36	12.17	113.37
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	13.97	16.09	44.40	378.52
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Dzēriens	1	200	0.00	0.00	19.20	67.50
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.53	26.59	95.43	718.49
KOPĀ: 100%				25.53	26.59	95.43	718.49
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 118.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.01.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.92	4.71	8.63	89.62
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
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 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				21.61	29.47	68.57	634.11
KOPĀ: 100%				21.61	29.47	68.57	634.11
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 116.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 58 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

18.01.2023

<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>
Pusdienas 87%							

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 4 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-306	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/30/5	7.69	10.13	10.73	166.78
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krēj. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.18	15.95	26.64	297.18
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				21.64	26.86	76.57	636.26
Cits 13%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.64	30.86	85.57	732.26
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 72 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 181 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

19.01.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.18
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.14	15.23	4.44	184.01
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.90	3.14	29.26
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.82	23.17	108.24	707.60
KOPĀ: 100%				19.82	23.17	108.24	707.60
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 95.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 8 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.01.2023

<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>
Pusdienas 86%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.19	11.17	38.44	306.23
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.28	26.21	72.89	591.83
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

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 4 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2