

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 09.11.2020**

<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>
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	11.99	14.14	50.09	379.20
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.13	30.77
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				20.22	20.42	91.44	630.43
KOPĀ: 100%				20.22	20.42	91.44	630.43
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 21 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 10.11.2020

<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>
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.83	26.44	106.56	743.32
KOPĀ: 100%				23.83	26.44	106.56	743.32
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 11.11.2020

<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>
Pusdienas 100%							
K-403/1	Cūkgaļas un dārzeņu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/20	12.17	15.96	26.64	297.18
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				20.25	20.99	76.53	574.39
KOPĀ: 100%				20.25	20.99	76.53	574.39
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 12.11.2020

<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-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.88	28.03	58.84	564.93
KOPĀ: 100%				17.88	28.03	58.84	564.93
Pievienotais sāls 0.45 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 13.11.2020

<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 86%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*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
				16.37	20.50	91.34	615.70
Cits 14%							
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%				22.37	24.50	100.34	711.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 52.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 122 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta