

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 23.11.2020.**

<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-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	200	13.96	16.09	44.40	378.52
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.69	2.55	2.91	35.54
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
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
				21.95	22.86	85.53	634.20
KOPĀ: 100%				21.95	22.86	85.53	634.20
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 87.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 24.11.2020.

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rivmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	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>	1	50	1.33	1.63	3.86	35.67
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.54	25.13	71.15	596.53
KOPĀ: 100%				19.54	25.13	71.15	596.53
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 58.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.65 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 25.11.2020.

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
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
				24.14	23.50	93.60	666.57
KOPĀ: 100%				24.14	23.50	93.60	666.57
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 70.8 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 26.11.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	75	10.69	8.77	1.21	126.75
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a// (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
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
				17.31	17.61	74.29	524.88
KOPĀ: 100%				17.31	17.61	74.29	524.88
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 45 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 27.11.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.45	11.39	58.80	392.11
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
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
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.10	21.46	106.15	710.85
KOPĀ: 100%				22.10	21.46	106.15	710.85
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 78.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta