

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 16.11.2020**

| <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 88% | | | | | | | |
| K-413 | Maltā gaļa saldā krējuma mērcē/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07))</i> | 1 | 80 | 8.03 | 17.28 | 4.44 | 206.07 |
| K-704/1 | Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i> | 1 | 150 | 6.24 | 2.66 | 41.82 | 216.18 |
| K-104 | Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 1 | 50 | 0.68 | 1.05 | 2.88 | 24.99 |
| K-914 | Jāņogu kompots | 1 | 200 | 0.12 | 0.04 | 16.43 | 66.56 |
| 2001 | Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i> | 1 | 30 | 2.04 | 3.81 | 20.94 | 126.30 |
| K-43 | Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i> | 1 | 20 | 1.36 | 1.04 | 8.76 | 52.40 |
| | | | | 18.47 | 25.88 | 95.27 | 692.50 |
| Cits 12% | | | | | | | |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24.47 | 29.88 | 104.27 | 788.50 |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | | Dārzeņi 62.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 15.5 grami | | Gaļa, zivs 40 grami | | Piena produkti 213 grami | | | |
| Augļi un ogas 20 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Otrdiena, 17.11.2020

| <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-407 | Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 11.68 | 11.36 | 8.17 | 182.64 |
| K-730 | Ziemas dārzeņu ragū/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 1 | 150 | 3.24 | 5.13 | 17.32 | 129.24 |
| K-557/1 | Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 1 | 20 | 0.56 | 4.00 | 0.64 | 40.80 |
| K-143/1 | Marinēts ķirbis/ <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 50 | 0.77 | 0.07 | 5.22 | 25.20 |
| 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-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 18.03 | 21.58 | 70.37 | 550.34 |
| KOPĀ: 100% | | | | 18.03 | 21.58 | 70.37 | 550.34 |
| Pievienotais sāls 0.6 grami | | Dārzeņi 170.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 20 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 20 grami | | | |
| Augļi un ogas 120 grami | | Kartupeļi 80 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Trešdiena, 18.11.2020

| <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-439 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i> | | 80/50 | 12.96 | 19.21 | 19.03 | 301.44 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | | 200 | 4.10 | 0.20 | 30.34 | 143.91 |
| K-136 | Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 1 | 50 | 1.77 | 4.69 | 3.01 | 62.93 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.06 | 0.03 | 14.58 | 59.40 |
| K-40 | Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i> | | 20 | 1.84 | 1.24 | 8.40 | 52.40 |
| | | | | 20.73 | 25.37 | 75.36 | 620.08 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.73 | 25.37 | 75.36 | 620.08 |
| Pievienotais sāls 0.65 grami | | Dārzeņi 50 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 53 grami | | Piena produkti 20 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 205 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ceturtdiena, 19.11.2020

| <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-443 | Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i> | 1 | 80 | 7.97 | 14.57 | 4.52 | 182.07 |
| K-703/1 | Griķi, vārīti | 1 | 150 | 8.84 | 2.04 | 48.96 | 233.24 |
| K-102/1 | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/ | 1 | 50 | 0.50 | 2.53 | 2.08 | 33.11 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 32.02 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| 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 |
| | | | | 25.08 | 24.98 | 91.10 | 676.84 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.08 | 24.98 | 91.10 | 676.84 |
| Pievienotais sāls 0.7 grami | | Dārzeņi 75.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami | | Gaļa, zivs 40 grami | | Piena produkti 208 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Piektdiena, 20.11.2020

| <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-455/1 | Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i> | 1 | 80 | 8.92 | 12.68 | 2.61 | 160.44 |
| K-702/1 | Rīsi, vārīti | 1 | 150 | 5.11 | 2.50 | 55.45 | 268.70 |
| K-120 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/ | 1 | 50 | 0.71 | 2.55 | 4.79 | 44.94 |
| K-922 | Rabarberu kompots | 1 | 200 | 0.20 | 0.03 | 18.44 | 76.15 |
| K-2112 | Skolas auglis | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 21.34 | 22.56 | 100.09 | 694.23 |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta