

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 24.02.2020

<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 86%							
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 gurķi vai kabači	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
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				16.77	19.16	86.17	579.61
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.77	23.16	95.17	675.61
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 25.02.2020

<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-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
				22.09	28.17	73.48	644.19
KOPĀ: 100%				22.09	28.17	73.48	644.19
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 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 26.02.2020

<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 87%							
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 salds 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-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
				16.83	20.25	96.82	640.07
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.83	24.25	105.82	736.07
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 126 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 27.02.2020

<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-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>		200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))</i>		60	14.34	7.89	4.88	143.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti		150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 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
				26.91	22.82	85.60	651.56
KOPĀ: 100%				26.91	22.82	85.60	651.56
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 58 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 84 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 28.02.2020

<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 86%							
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 (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			18.63	21.96	84.70	614.61
Cits 14%						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%			24.63	25.96	93.70	710.61
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 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	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			23.85	24.87	90.75	683.61
KOPĀ:			119.23	124.36	453.77	3418.04
Pievienotais sāls 5.6 grami		Dārzeni 501.45 grami				
Pievienotais cukurs 73.15 grami		Gaļa, zivs 268 grami			Piena produkti 693 grami	
Augļi un ogas 266 grami		Kartupeļi 485 grami			Siers, biezpiens 25 grami	

Ēdienkarte**Launags 1 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 24.02.2020

<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>
Launags 100%							
K-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	250		6.22	6.68	25.82	188.61
K-65	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Holandes 45% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	45		6.13	9.07	10.84	149.92
				12.35	15.75	36.66	338.53
KOPĀ: 100%				12.35	15.75	36.66	338.53
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 25.02.2020

<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>
Launags 100%							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>	40/150		8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
				9.33	3.02	66.83	332.26
KOPĀ: 100%				9.33	3.02	66.83	332.26
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 26.02.2020

<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>
Launags 100%							
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu <i>(Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Ulas (*A 03))</i>	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
				12.36	12.32	84.47	498.93
KOPĀ: 100%				12.36	12.32	84.47	498.93
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena,27.02.2020

<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>
Launags 100%							
603/1	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu / <i>(Auzu pārslas sver>(*A 01), Piens 2.5% (*A U/), 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
				11.18	14.18	49.41	370.79
KOPĀ: 100%				11.18	14.18	49.41	370.79
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,28.02.2020

<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>
Launags 100%							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), 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
				14.11	16.08	37.55	353.10
KOPĀ: 100%				14.11	16.08	37.55	353.10
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>							
VIDĒJI:				11.87	12.27	54.98	378.72
KOPĀ:				59.33	61.35	274.92	1893.61
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 29 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 669 grami			
Augļi un ogas 180 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			