

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

1-4 klasei 4 nedēļa**Pirmdiena, 20.01.2020**

<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-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5	3.63	4.76	13.95	112.09
K-413	Maltā gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums saldo 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		80	6.76	14.57	4.40	183.54
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>		130	5.41	2.07	36.24	185.26
	Burkānu-redīsu salāti ar eļļu		50	0.56	2.55	2.76	37.58
K-914	Jāņogu kompots		200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				17.66	24.17	86.57	642.61
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%				23.66	28.17	95.57	738.61
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 136 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 21.01.2020

<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 92%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>		70	12.01	11.55	8.17	185.72
K-730	Ziemas dārzeņu ragū/ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		150	3.24	5.13	17.32	129.24
K-557/	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144	Marinēts gurķis		50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-810	Ābolu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A01))</i>		100/100	4.19	2.42	27.37	148.20
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
				22.26	23.55	69.81	583.06
Cits 8%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00

KOPĀ:	100%		22.66	24.35	79.61	631.06
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami	Gaļa, zivs 62 grami	Piena produkti 120 grami				
Augļi un ogas 140 grami	Kartupeļi 80 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Trešdiena, 22.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 87%							
K-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums_	200/5		2.92	4.71	8.63	89.62
	<i>(Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>						
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē	80		7.57	14.34	4.97	179.71
	<i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>						
K-703	Griķi, vārtīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50		0.58	2.55	3.74	42.37
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/2	Rudzu maize	20		1.18	0.18	9.80	45.60
	<i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>						
				15.99	22.51	89.72	630.22
Cits 13%							
K-928	Skolas piens	200		6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>						
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%			21.99	26.51	98.72	726.22
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 121 grami						
Pievienotais cukurs 11.5 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 245 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 25 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 23.01.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 91%							
K-302	Zivju zupa ar dārzeņiem	200		7.17	3.47	12.81	111.66
	<i>(Zivs Heka filejā sald. (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>						
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	50		7.13	5.84	0.81	84.50
K-700/1	Kartupeļu biezenis_	200		4.46	4.90	27.40	175.19
	<i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>						
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	50		0.50	2.53	2.08	33.11
K-977	Upeņu dzēriens	200		0.30	0.00	12.00	49.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām	20		1.74	1.36	8.90	57.60
	<i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>						
				21.30	18.10	64.00	511.06
Cits 9%							
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ:	100%			21.70	18.90	73.80	559.06
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 67.5 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 75 grami	Piena produkti 41 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 250 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,24.01.2020

<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 84%							
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/i (*A 01))</i>	80		7.25	11.71	2.61	145.04
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50		0.73	2.55	4.88	45.37
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	38		4.83	8.09	13.34	145.16
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1gb		0.80	0.30	8.10	38.30
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				19.77	26.54	103.59	735.66
Cits 16%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%				26.17	31.34	122.39	879.66
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 56.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 230 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 38 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.24	25.85	94.02	706.92
KOPĀ:				116.18	129.27	470.09	3534.61
Pievienotais sāls 5 grami		Dārzeni 531.2 grami					
Pievienotais cukurs 61 grami		Gaļa, zivs 267 grami		Piena produkti 827 grami			
Augļi un ogas 490 grami		Kartupeļi 415 grami		Siers, biezpiens 38 grami			

Ēdienkarte**Launags-4nedeļa/**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 20.01.2020

<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%							
605	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/20	6.07	4.95	37.80	220.55
K-33	Sviestmaize ar siera-tomātu masu <i>(Maize-baltmaize(*A01), Siers Holandes 45% (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		20/25	4.33	4.30	10.14	97.74
K-961	Tēja zāļu ar cukuru		200	0.01	0.00	5.99	24.03
				10.41	9.25	53.93	342.32
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 21.01.2020

<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-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))</i>		20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A 01))</i>		200	3.19	2.03	15.75	94.24
				13.29	18.27	25.39	319.62
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 125 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 22.01.2020

<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-1020	Rauga pankūkas ar ievārījumu <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07))</i>		150/25	9.88	10.34	75.27	434.35
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2103/	Auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.29	11.14	93.05	514.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 38 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 23.01.2020

<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-149	Pupiņu-šķiņķa salāti <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	150		7.85	26.74	5.24	301.20
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
				8.80	26.93	20.69	368.43
KOPĀ: 100%				8.80	26.93	20.69	368.43
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 88 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 24.01.2020

<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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	35/150		7.38	3.24	38.93	214.54
K-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
				8.58	3.32	55.73	287.26
KOPĀ: 100%				8.58	3.32	55.73	287.26
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 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 alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.27	13.78	49.76	366.4
KOPĀ:				51.37	68.91	248.79	1832.00
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 103 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 440 grami			
Augļi un ogas 180 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			