

**Ēdienkarte****1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena,09.03.2020**

<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>
<b>Pusdienas 87%</b>							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5/5	3.67	5.41	10.96	108.61
K-408	Cūkgaļas plovš		200	11.93	14.14	50.04	378.73
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti		50	0.36	2.52	2.12	32.51
K-941	Upeņu kompots		200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>17.34</b>	<b>22.29</b>	<b>92.34</b>	<b>644.31</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.34</b>	<b>26.29</b>	<b>101.34</b>	<b>740.31</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 102 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Otrdiena,10.03.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>		70	12.56	15.58	12.25	241.02
K-703	Griķi, vārīti		130	3.64	0.73	41.50	187.20
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		50	1.31	1.64	4.17	36.77
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0.77	2.05	3.42	33.45
K-863/1	Svaigi augļi ar jogurtu <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>		100/60	2.47	1.64	19.08	72.89
K-980	Ūdens ar citronu		200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>22.02</b>	<b>21.83</b>	<b>90.52</b>	<b>618.58</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.02</b>	<b>21.83</b>	<b>90.52</b>	<b>618.58</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena,11.03.2020**

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

<b>Pusdienas</b>		<b>86%</b>					
K-303/1	Vistas gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200/5		4.03	5.90	13.27	125.12
K-403/1	Cūkgāļas-dārzeņu sautēj./krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/20		12.17	15.96	26.64	297.18
K-144	Marinēts gurķis vai kabacis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
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
				<b>18.13</b>	<b>22.34</b>	<b>81.79</b>	<b>602.92</b>
<b>Cits</b>		<b>14%</b>					
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.13</b>	<b>26.34</b>	<b>90.79</b>	<b>698.92</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 189 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena, 12.03.2020

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	60		14.63	6.98	5.32	138.75
K-702	Rīsi, vārīti	130		4.18	2.41	45.30	222.80
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-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.84	1.07	4.13	30.16
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>24.64</b>	<b>21.05</b>	<b>102.77</b>	<b>700.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.64</b>	<b>21.05</b>	<b>102.77</b>	<b>700.26</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena, 13.03.2020

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>86%</b>					
K-317/1	Šķelto zirņu zupa /krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		6.58	5.55	15.61	140.00
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		6.64	15.14	3.62	177.75
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54

K-2/	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	20	0.94	0.19	9.46	43.20
			<b>17.72</b>	<b>23.58</b>	<b>72.28</b>	<b>577.02</b>
<b>Cits 14%</b>						
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>						
Pievienotais sāls 1.25 grami			Dārzeni 76 grami			
Pievienotais cukurs 18.5 grami			Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami	
Augļi un ogas 22 grami			Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>23.57</b>	<b>24.62</b>	<b>93.34</b>	<b>686.22</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>117.85</b>	<b>123.09</b>	<b>466.70</b>	<b>3431.09</b>
Pievienotais sāls 5.9 grami			Dārzeni 527 grami			
Pievienotais cukurs 68 grami			Gaļa, zivs 267 grami		Piena produkti 753 grami	
Augļi un ogas 282 grami			Kartupeļi 490 grami		Siers, biezpiens 0 grami	

**Ēdienkarte****Launags 3 nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena, 09.03.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1037	Kartupeļu pankūkas/krējums <i>(Olas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07), Milti kviesu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	120/20		6.84	12.67	27.82	255.86
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>6.85</b>	<b>12.67</b>	<b>33.81</b>	<b>279.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0.1 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Otrdiena, 10.03.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
612	Piecgraudu biezputra ar sviestu <i>(Piecgraudu pārslas (*A 01), Piens 2.0% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/5		7.66	7.48	32.86	216.78
K-4/1	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	20/5/20		5.59	7.94	10.78	137.85
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>13.26</b>	<b>15.42</b>	<b>51.62</b>	<b>386.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena, 11.03.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1030	Omelete <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))</i>	100		8.82	8.70	2.30	122.86
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	20/5/20		1.85	4.66	10.58	92.97
K-937	Tēja piparmētru	200		0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>10.68</b>	<b>13.36</b>	<b>17.87</b>	<b>235.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ceturtdiena, 12.03.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A01), 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
				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 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>							

**Piektdiena, 13.03.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>	40/150		8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.69</b>	<b>12.15</b>	<b>40.08</b>	<b>311.47</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>53.43</b>	<b>60.77</b>	<b>200.38</b>	<b>1557.35</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 20.1 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 533 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 20 grami			