

Ēdienkarte

1-4klasei 2 nedēļa

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 03.02.2020

<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 88%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	200		2.58	7.09	12.29	125.77
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80		6.74	14.31	4.44	173.96
K-703	Griķi, vārīti	130		3.64	0.73	41.50	187.20
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.68	1.05	2.88	24.99
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
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				15.42	24.20	100.13	684.38
Cits 12%							
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%				21.42	28.20	109.13	780.38
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 95 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 04.02.2020

<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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		2.90	4.73	11.66	99.75
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	50		7.13	5.84	0.81	84.50
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeniem* <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	130		3.34	1.85	33.67	167.44
K-108	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	50		0.69	2.55	2.91	35.54
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
				15.25	15.15	77.56	505.15
KOPĀ: 100%				15.25	15.15	77.56	505.15
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 154 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 05.02.2020

<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-346-1	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))</i>		200	3.58	3.26	23.00	138.18
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		80	6.55	12.15	3.07	147.93
K-700	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		150	3.33	3.46	20.50	129.24
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu		50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-922	Rabarberu kompots		200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-2/	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>		20	0.94	0.19	9.46	43.20
				15.05	21.78	78.93	579.85
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%				21.05	25.78	87.93	675.85
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 73 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 234.5 grami			
Augļi un ogas 51.5 grami		Kartupeļi 211 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 06.02.2020

<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-427/1	Cepti vistas šķiņķi/		60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti		150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-556	Burkānu mērce <i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>		50	0.53	5.98	2.76	67.92
K-118	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un		50	0.86	2.50	1.24	30.90
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts ar mango (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>		70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-827/1	Upeņu ķīselis/		100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.51	27.93	59.27	559.84
KOPĀ: 100%				21.51	27.93	59.27	559.84
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 67.2 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 78 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 07.02.2020

<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		88%					
K-306	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/25/5	8.16	8.98	18.48	196.19
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>		150/30	14.20	10.85	41.84	321.94

K-185	Tomāti ar dillēm	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	20	1.74	1.36	8.90	57.60
K-2102	Auglis bumbieris	50	0.20	0.15	4.75	21.15
			24.98	21.48	95.31	686.27
Cits 12%						
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%			30.98	25.48	104.31	782.27
Pievienotais sāls 0.3 grami			Dārzeni 82 grami			
Pievienotais cukurs 18 grami			Gaļa, zivs 33 grami			
Augļi un ogas 70 grami			Kartupeļi 105 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)			Piena produkti 207 grami			
			Siers, biezpiens 30 grami			
VIDĒJI:			22.04	24.51	87.64	660.7
KOPĀ:			110.21	122.54	438.20	3303.49
Pievienotais sāls 4.15 grami			Dārzeni 471.2 grami			
Pievienotais cukurs 79.7 grami			Gaļa, zivs 251 grami			
Augļi un ogas 255.5 grami			Kartupeļi 552 grami			
			Piena produkti 739.5 grami			
			Siers, biezpiens 40 grami			

Ēdienkarte**Launags 2 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 03.02.2020

<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%							
605	Mannā biezputra 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-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-933	Tēja		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				7.93	9.61	56.36	345.54
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 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>							

Otrdiena, 04.02.2020

<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-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>		45	5.13	8.15	11.32	140.29
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>		38	4.83	8.09	13.34	145.16
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				9.97	16.24	32.64	317.47
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 48 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 05.02.2020

<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 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>		250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-25	Cepta baltmaize olā <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07))</i>		50	3.77	6.20	15.31	133.84
				9.70	13.68	41.18	328.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 179 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena,06.02.2020

<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-129	Dārzenu rasols <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07), Sinepes krievu (*A 10))</i>	150		4.35	7.24	13.32	138.86
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	200		3.97	2.70	17.80	111.54
				10.06	11.30	40.02	308.00
KOPĀ: 100%				10.06	11.30	40.02	308.00
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,07.02.2020

<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-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	130/20		8.04	12.07	41.93	308.63
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
				8.05	12.07	47.92	332.66
KOPĀ: 100%				8.05	12.07	47.92	332.66
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 71 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.14	12.58	43.62	326.41
KOPĀ:				45.71	62.90	218.12	1632.04
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 90 grami					
Pievienotais cukurs 47 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 507 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 48 grami			