

Ēdienkarte**1-4 klasei 4 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 17.02.2020

<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-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
K-2105	Auglis bumbieris/		100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.06	24.47	96.07	684.91
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%				24.06	28.47	105.07	780.91
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 136 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 18.02.2020

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Rīvaize (*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% (*A07))</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
KOPĀ: 100%				22.26	23.55	69.81	583.06
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 19.02.2020

<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-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/5	2.92	4.71	8.63	89.62
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		80	7.57	14.34	4.97	179.71
K-703	Griķi, vārīti		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 <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				15.99	22.51	89.72	630.22
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%				21.99	26.51	98.72	726.22
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 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, 20.02.2020

<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-302	Zivju zupa ar dārzeņiem <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200	7.17	3.47	12.81	111.66
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>		20	1.74	1.36	8.90	57.60
K-425	Cūkgaļas cīsiņi		50	7.13	5.84	0.81	84.50
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		200	4.46	4.90	27.40	175.19
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-2103/	Auglis ābols		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.70	18.90	73.80	559.06
KOPĀ: 100%				21.70	18.90	73.80	559.06
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 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, 21.02.2020

<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-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums saldš 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*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-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))	70	7.75	7.90	10.55	144.69
K-827/1	Upeņu ķīselis/	100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			21.89	25.83	81.10	648.52
Cits 13%						
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%			27.89	29.83	90.10	744.52
Pievienotais sāls 0.7 grami			Dārzeni 56.2 grami			
Pievienotais cukurs 15.5 grami			Gaļa, zivs 40 grami			
Augļi un ogas 12 grami			Kartupeļi 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)			Piena produkti 230 grami			
			Siers, biezpiens 40 grami			
VIDĒJI:			23.58	25.45	87.5	678.75
KOPĀ:			117.90	127.26	437.50	3393.77
Pievienotais sāls 5 grami			Dārzeni 531.2 grami			
Pievienotais cukurs 58 grami			Gaļa, zivs 267 grami			
Augļi un ogas 272 grami			Kartupeļi 415 grami			
			Piena produkti 849 grami			
			Siers, biezpiens 40 grami			

Ēdienkarte**Launags-4nedeļa/**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 17.02.2020

<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 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, 18.02.2020

<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-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, 19.02.2020

<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-149	Pupiņu-šķiņķa salāti <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Majonēze 76% (*A 03;10))</i>		150	7.85	26.74	5.24	301.20
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				9.04	26.92	23.02	378.82

KOPĀ:	100%		9.04	26.92	23.02	378.82
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 88 grami					
Pievienotais cukurs 8 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>						

Ceturtdiena, 20.02.2020

<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>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags		100%					
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu <i>(Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Oļas (*A 03))</i>	130/20		11.95	11.52	66.69	418.91
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
K-2104	Auglis apelsīns	100		0.90	0.20	8.10	37.80
				12.86	11.72	80.78	480.74
KOPĀ:		100%		12.86	11.72	80.78	480.74
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 9 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 alergēni)</i>							

Piektdiena, 21.02.2020

<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>
<i>(Alergēni)</i>							
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:				10.84	13.9	47.77	361.75
KOPĀ:				54.18	69.48	238.85	1808.76
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 103 grami						
Pievienotais cukurs 36 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 472 grami					
Augļi un ogas 180 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 10 grami					