

Ēdienkarte**1-4.klasei 3nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena 13.01.2020

| <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-307/1 | Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 200/5/5 | | 3.69 | 5.41 | 11.05 | 109.09 |
| K-408 | Cūkgaļas plovš | 200 | | 10.79 | 14.94 | 50.04 | 381.45 |
| K-114 | Tomāti, svaigi | 50 | | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 10.70 |
| 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 |
| | | | | 16.41 | 20.67 | 92.21 | 625.70 |
| 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% | | | | 22.41 | 24.67 | 101.21 | 721.70 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami | | Dārzeni 113.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 18 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, 14.01.2020

| <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 93% | | | | | | | |
| K-440 | Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*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-829 | Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A01))</i> | 100/100 | | 3.00 | 1.33 | 25.15 | 124.72 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i> | 20 | | 1.18 | 0.18 | 9.80 | 45.60 |
| | | | | 22.46 | 21.51 | 96.29 | 668.76 |
| Cits 7% | | | | | | | |
| K-2112 | Skolas auglis | 100 | | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| KOPĀ: 100% | | | | 22.86 | 22.31 | 106.09 | 716.76 |
| Pievienotais sāls 0.81 grami | | Dārzeni 49 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 12.5 grami | | Gaļa, zivs 55 grami | | Piena produkti 90 grami | | | |
| Augļi un ogas 115 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

Trešdiena, 15.01.2020

| <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 | | 85% | | | | | |
| 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 | Cūkgaļas-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 | | 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 |
| | | | | 17.73 | 22.04 | 72.29 | 560.62 |
| Cits | | 15% | | | | | |
| 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% | | 23.73 | 26.04 | 81.29 | 656.62 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami | | Dārzeņi 189 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 10 grami | | Gaļa, zivs 52 grami | | Piena produkti 225 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 200 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ceturtdiena, 16.01.2020

| <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 | | 94% | | | | | |
| 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 saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i> | | 50 | 0.61 | 5.53 | 2.50 | 61.92 |
| K-109 | Ķīnas kāpostu-gurķu salāti | | 50 | 0.43 | 2.52 | 2.33 | 33.63 |
| K-824 | Žāvētu augļu ķīselis ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i> | | 120/150 | 4.91 | 3.23 | 38.21 | 200.21 |
| K-1/2 | Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i> | | 20 | 1.18 | 0.18 | 9.80 | 45.60 |
| | | | | 25.94 | 20.85 | 103.46 | 702.91 |
| Cits | | 6% | | | | | |
| K-2112 | Skolas auglis | | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| KOPĀ: | | 100% | | 26.34 | 21.65 | 113.26 | 750.91 |
| Pievienotais sāls 0.75 grami | | Dārzeņi 47 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 15 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 160 grami | | | |
| Augļi un ogas 132 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Piektdiena, 17.01.2020

| <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 | | 80% | | | | | |
| K-317/1 | Šķelto zirņu zupa ar gaļu / <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | | 200 | 6.58 | 5.55 | 15.61 | 140.00 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|
| K-435/1 | Kurzemes stroganovs_ | 80 | 6.64 | 15.14 | 3.62 | 177.75 |
| | (Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A U1), Krējums skābs 20% (*A 07)) | | | | | |
| K-701/1 | Kartupeļi, vārīti_ | 150 | 3.00 | 0.15 | 22.20 | 105.30 |
| K-120 | Biešu salāti ar eļļu | 50 | 0.73 | 2.55 | 4.88 | 45.37 |
| K-914 | Jāņogu kompots | 200 | 0.12 | 0.04 | 19.42 | 78.54 |
| K-2/ | Saldskābmaize | 20 | 0.94 | 0.19 | 9.46 | 43.20 |
| | (Maize saldskābā (*A 01)) | | | | | |
| | | | 18.01 | 23.62 | 75.19 | 590.16 |
| Cits | | 20% | | | | |
| K-928 | Skolas piens | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | ("Skolas piens" 2% (*A 07)) | | | | | |
| K-2112 | Skolas auglis | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | 6.40 | 4.80 | 18.80 | 144.00 |
| KOPĀ: | | 100% | 24.41 | 28.42 | 93.99 | 734.16 |
| Pievienotais sāls 1.25 grami | | Dārzeņi 84.2 grami | | | | |
| Pievienotais cukurs 18.5 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | | Piena produkti 213 grami | |
| Augļi un ogas 120 grami | | Kartupeļi 190 grami | | | Siers, biezpiens 0 grami | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 23.95 | 24.62 | 99.17 | 716.03 |
| KOPĀ: | | | 119.75 | 123.09 | 495.84 | 3580.15 |
| Pievienotais sāls 5.21 grami | | Dārzeņi 482.7 grami | | | | |
| Pievienotais cukurs 74 grami | | Gaļa, zivs 262 grami | | | Piena produkti 893 grami | |
| Augļi un ogas 387 grami | | Kartupeļi 440 grami | | | Siers, biezpiens 0 grami | |

Ēdienkarte**Launags 3 nedēļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena, 13.01.2020

| <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-1037 | Pašgatavotas kartupeļu <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 |
| | | | | 6.85 | 12.67 | 33.81 | 279.89 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| 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, 14.01.2020

| <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% | | | | | | | |
| 612 | Piecgraudu biezputra ar sviestu <i>(Piecgraudu pārslas (*A 01), Piens 2.0% (*A U/), 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 |
| | | | | 13.26 | 15.42 | 51.62 | 386.65 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| 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, 15.01.2020

| <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-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-24 | Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu (*A 01;11), Sviests 82% (*A U/))</i> | 20/5/20 | | 2.03 | 5.36 | 8.96 | 92.37 |
| K-937 | Tēja piparmētru | 200 | | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| | | | | 10.86 | 14.06 | 16.25 | 235.27 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| 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, 16.01.2020

| <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-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 |
| | | | | 14.11 | 16.08 | 37.55 | 353.10 |
| KOPĀ: 100% | | | | 14.11 | 16.08 | 37.55 | 353.10 |
| 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, 17.01.2020

| <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-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 |
| | | | | 8.53 | 3.24 | 59.53 | 301.84 |
| KOPĀ: 100% | | | | 8.53 | 3.24 | 59.53 | 301.84 |
| 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> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 10.72 | 12.29 | 39.75 | 311.35 |
| KOPĀ: | | | | 53.61 | 61.47 | 198.76 | 1556.75 |
| 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 | | | |