

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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-408	Cūkgaļas plovš <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	11.99	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				19.89	21.89	91.44	645.90
KOPĀ: 100%				19.89	21.89	91.44	645.90
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.10.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārtīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.83	26.44	106.56	743.32
KOPĀ: 100%				23.83	26.44	106.56	743.32
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 14.10.2020

<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-453/1	Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krēj. <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				19.24	22.02	70.90	560.98
KOPĀ: 100%				19.24	22.02	70.90	560.98
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 141 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 15.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	50	0.84	1.07	4.13	30.16
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				16.95	24.41	59.96	532.16
KOPĀ: 100%				16.95	24.41	59.96	532.16
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 45 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.10.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 86%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.44	2.51	1.97	32.23
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.37	20.50	91.34	615.70
Cits 14%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.37	24.50	100.34	711.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 52.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 122 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta