

Ēdienkarte

4.nedēļa 1-4klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.90	14.36	44.40	362.63
-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				27.95	26.10	89.19	706.11
KOPĀ: 100%				27.95	26.10	89.19	706.11
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 126 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.26	4.96	8.63	93.18
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.31	24.65	58.04	545.00
KOPĀ:		100%		21.31	24.65	58.04	545.00
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 119.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/35/5	9.11	11.82	10.73	187.66
K-1042/2	Mājas sautējums/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	5.55	10.27	26.72	218.23
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				24.06	28.98	86.85	707.96
KOPĀ: 100%				24.06	28.98	86.85	707.96
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 310 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 171 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	14.12	12.36	58.80	407.51
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A 01), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.46	26.72	89.34	674.47
KOPĀ: 100%				17.46	26.72	89.34	674.47
Pievienotais sāls 0.71 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 4.53 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.51	23.66	83.20	647.23
KOPĀ:		100%		27.51	23.66	83.20	647.23
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 186 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!