

Ēdienkarte

4.nedēļa 1-4.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                | P.sk.               | Gat.sv.  | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                 |                     |          |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                                                                 | 100%                |          |                          |       |            |        |
| -335                             | Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums<br>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/10/5 | 4.84                     | 6.24  | 11.30      | 122.30 |
| -411                             | Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                        | 1                   | 200      | 13.90                    | 13.36 | 44.40      | 353.63 |
| -102/1                           | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/                                                                            | 1                   | 50       | 0.50                     | 2.53  | 2.08       | 33.11  |
| -979                             | Ūdens ar apelsīnu                                                                                               | 1                   | 200      | 0.09                     | 0.02  | 0.81       | 3.78   |
| -928                             | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                                                     | 1                   | 200      | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                 | 1                   | 15       | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                                                                                 |                     |          | 26.21                    | 26.29 | 74.94      | 643.02 |
| KOPĀ:                            |                                                                                                                 | 100%                |          | 26.21                    | 26.29 | 74.94      | 643.02 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                                                                                 | Dārzeņi 129.3 grami |          |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |                                                                                                                 | Gaļa, zivs 47 grami |          | Piena produkti 205 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                                                 | Kartupeļi 50 grami  |          | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                 |                     |          |                          |       |            |        |

OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                               | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                                |                     |         |                          |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                                                |                     |         |                          |              |              |               |
| -305                             | Dārzeņu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                                                             | 1                   | 200/5   | 3.97                     | 5.00         | 13.95        | 115.65        |
| -442                             | Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.71                    | 17.35        | 13.08        | 260.94        |
| -701/3                           | Kartupeļi, vārīti_                                                                                                             | 1                   | 180     | 3.68                     | 0.18         | 27.23        | 129.17        |
| -552                             | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                                                            | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.11         | 40.97         |
| -108/1                           | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/                                                                                                 | 1                   | 50      | 0.71                     | 2.53         | 2.92         | 35.54         |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                                                                               | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                  |                                                                                                                                |                     |         | <b>23.35</b>             | <b>27.35</b> | <b>68.94</b> | <b>618.12</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                                                |                     |         | <b>23.35</b>             | <b>27.35</b> | <b>68.94</b> | <b>618.12</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                                                                                                | Dārzeņi 124 grami   |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |                                                                                                                                | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 40 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                                                                | Kartupeļi 244 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                |                     |         |                          |              |              |               |

TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|------|
| (Alerģēni)            |                  |       |         |           |       |            |      |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                  |       |         |           |       |            |      |

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

|                                  |                                                                                          |                     |       |                          |       |       |        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|--------------------------|-------|-------|--------|
| K-313/1                          | Borščs ar kartupeļiem un krējumu_<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))  | 1                   | 200/5 | 2.52                     | 4.92  | 11.85 | 102.21 |
| K-455/1                          | Vistas gaļa karija mērcē/<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1                   | 80    | 8.92                     | 12.68 | 2.61  | 160.44 |
| K-702                            | Rīsi, vārīti                                                                             | 1                   | 130   | 4.18                     | 2.41  | 45.30 | 222.80 |
| K-111/1                          | Svaigu kāpostu-burkānu salāti/                                                           | 1                   | 50    | 0.77                     | 2.55  | 3.42  | 37.95  |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200   | 0.01                     | 0.00  | 4.99  | 20.04  |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                              | 1                   | 200   | 6.00                     | 4.00  | 9.00  | 96.00  |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1                   | 15    | 0.88                     | 0.14  | 7.35  | 34.20  |
|                                  |                                                                                          |                     |       | 23.28                    | 26.70 | 84.52 | 673.64 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                          |                     |       | 23.28                    | 26.70 | 84.52 | 673.64 |
| Pievienotais sāls 0.95 grami     |                                                                                          | Dārzeni 138 grami   |       |                          |       |       |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami      |                                                                                          | Gaļa, zivs 57 grami |       | Piena produkti 213 grami |       |       |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 26 grami  |       | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |       |                          |       |       |        |

#### CETURTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums<br><i>(Alergēni)</i>                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                              |                     |         |                           |              |              |               |
| K-301/1                                 | Siera-dārzeņu zupa_<br><i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 200     | 2.87                      | 8.22         | 12.54        | 138.21        |
| K-457                                   | Dārzeņu sautēj. ar vistas gaļu/krējums<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                  | 1                   | 200/20  | 11.48                     | 13.10        | 25.86        | 265.55        |
| K-144/1                                 | Marinēts gurķis                                                                              | 1                   | 50      | 0.25                      | 0.00         | 1.50         | 7.00          |
| K-940                                   | Ogu sīrupa dzēriens                                                                          | 1                   | 200     | 0.00                      | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>                                           | 1                   | 200     | 6.00                      | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
| K-2/3                                   | Saldskābmaize*<br><i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>                                      | 1                   | 20      | 0.94                      | 0.19         | 9.46         | 43.20         |
| K-2117                                  | Skolas dārzenis                                                                              | 1                   | 100     | 1.30                      | 0.10         | 7.20         | 39.70         |
|                                         |                                                                                              |                     |         | <b>22.84</b>              | <b>25.61</b> | <b>82.06</b> | <b>655.66</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                              |                     |         | <b>22.84</b>              | <b>25.61</b> | <b>82.06</b> | <b>655.66</b> |
| Pievienotais sāls 1.4 grami             |                                                                                              | Dārzeni 285 grami   |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                              | Gaļa, zivs 40 grami |         | Piena produkti 225 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                              | Kartupeļi 185 grami |         | Siers, biezpiens 15 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                              |                     |         |                           |              |              |               |

#### PIEKTDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums<br>(Alergēni)                                                                                | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                                               |       |         |              |              |              |               |
| K-443                 | Cūkgaļa burkānu mērcē<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1     | 80      | 8.19         | 12.72        | 4.88         | 167.76        |
| K-703                 | Griķi, vārīti                                                                                                 | 1     | 130     | 6.76         | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-201                 | Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu                                                                                | 1     | 50      | 1.59         | 5.19         | 3.69         | 69.80         |
| K-870/1               | Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                    | 1     | 100/30  | 0.65         | 8.75         | 16.96        | 149.22        |
| K-980                 | Ūdens ar citronu                                                                                              | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-2117                | Skolas dārzeņis                                                                                               | 1     | 100     | 1.30         | 0.10         | 7.20         | 39.70         |
|                       |                                                                                                               |       |         | <b>18.58</b> | <b>28.33</b> | <b>70.47</b> | <b>606.49</b> |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa 1-4.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

|                                         |                      |                           |               |               |               |                |
|-----------------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>KOPĀ:</b>                            | <b>100%</b>          |                           | <b>18.58</b>  | <b>28.33</b>  | <b>70.47</b>  | <b>606.49</b>  |
| Pievienotais sāls 0.7 grami             | Dārzeņi 170.8 grami  |                           |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           | Gaļa, zivs 40 grami  | Piena produkti 40 grami   |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 10 grami                  | Kartupeļi 0 grami    | Siers, biezpiens 0 grami  |               |               |               |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                      |                           |               |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |                      |                           | <b>22.85</b>  | <b>26.86</b>  | <b>76.19</b>  | <b>639.39</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                      |                           | <b>114.26</b> | <b>134.28</b> | <b>380.93</b> | <b>3196.93</b> |
| Pievienotais sāls 5.55 grami            | Dārzeņi 847.1 grami  |                           |               |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 12.5 grami          | Gaļa, zivs 244 grami | Piena produkti 723 grami  |               |               |               |                |
| Augļi un ogas 30 grami                  | Kartupeļi 505 grami  | Siers, biezpiens 15 grami |               |               |               |                |