

**Ēdienkarte****2.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****OTRDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A U1), Ūlas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>23.28</b>	<b>23.95</b>	<b>79.99</b>	<b>633.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.28</b>	<b>23.95</b>	<b>79.99</b>	<b>633.65</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A U1))</i>	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>21.58</b>	<b>18.59</b>	<b>84.58</b>	<b>594.92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.58</b>	<b>18.59</b>	<b>84.58</b>	<b>594.92</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 157.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**CETURTDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))</i>	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51

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

K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>25.77</b>	<b>28.00</b>	<b>72.27</b>	<b>650.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.77</b>	<b>28.00</b>	<b>72.27</b>	<b>650.01</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 234.75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>21.47</b>	<b>23.18</b>	<b>87.33</b>	<b>635.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.47</b>	<b>23.18</b>	<b>87.33</b>	<b>635.80</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 230.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23.03</b>	<b>23.43</b>	<b>81.04</b>	<b>628.6</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>92.10</b>	<b>93.72</b>	<b>324.17</b>	<b>2514.38</b>
Pievienotais sāls 5.15 grami		Dārzeņi 608.3 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 187 grami		Piena produkti 592.75 grami			
Augļi un ogas 41 grami		Kartupeļi 288 grami		Siers, biezpiens 0 grami			