

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****08.04.2024**

<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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, 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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*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
				23.49	23.97	98.13	707.27
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

09.04.2024

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
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	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.10	20.85	78.42	575.88
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

10.04.2024

<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%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

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/ NPKS(*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-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.83	27.38	64.32	593.25
KOPĀ: 100%				20.83	27.38	64.32	593.25
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 34.75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

11.04.2024

<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-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/ NPKS(*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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.87	23.92	92.38	655.50
KOPĀ: 100%				20.87	23.92	92.38	655.50
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.04.2024

<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 85%							
K-482	Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājiņa NPKS (*A 07))	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				21.71	23.04	66.67	564.66
Cits 15%							
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

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

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 1-4.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		27.71	27.04	75.67	660.66
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 62.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 27 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.4	24.63	81.78	638.51
KOPĀ:			112.00	123.16	408.92	3192.56
Pievienotais sāls 5.7 grami	Dārzeņi 470.5 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami	Gaļa, zivs 240 grami	Piena produkti 600.75 grami				
Augļi un ogas 241 grami	Kartupeļi 438 grami	Siers, biezpiens 27 grami				

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