

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas  
/Pavasara sezona****29.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas 86%</b>							
K-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
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
				<b>20.34</b>	<b>21.76</b>	<b>80.68</b>	<b>586.63</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.34</b>	<b>25.76</b>	<b>89.68</b>	<b>682.63</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**30.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>23.85</b>	<b>27.01</b>	<b>85.43</b>	<b>684.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.85</b>	<b>27.01</b>	<b>85.43</b>	<b>684.61</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.07</b>	<b>23.56</b>	<b>67.14</b>	<b>572.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.07</b>	<b>23.56</b>	<b>67.14</b>	<b>572.56</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 02.05.2024

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	7.14	15.24	4.44	184.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>18.75</b>	<b>22.88</b>	<b>83.02</b>	<b>611.79</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.75</b>	<b>22.88</b>	<b>83.02</b>	<b>611.79</b>
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## 03.05.2024

<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>
<b>Pusdienas 86%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92

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

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
				<b>24.03</b>	<b>25.10</b>	<b>70.61</b>	<b>610.80</b>
<b>Cits</b>		<b>14%</b>					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>30.03</b>	<b>29.10</b>	<b>79.61</b>	<b>706.80</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 63.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>24.41</b>	<b>25.66</b>	<b>80.98</b>	<b>651.68</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>122.04</b>	<b>128.31</b>	<b>404.88</b>	<b>3258.39</b>
Pievienotais sāls 6.11 grami		Dārzeņi 486.7 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 289 grami		Piena produkti 804 grami			
Augļi un ogas 238 grami		Kartupeļi 485 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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