

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****17.04.2023**

<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-354/1	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
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-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
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
				18.02	21.13	81.48	592.29
KOPĀ: 100%				18.02	21.13	81.48	592.29
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 84.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

18.04.2023

<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%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	16.46	12.46	250.69
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
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
				20.91	26.55	79.32	643.16
KOPĀ: 100%				20.91	26.55	79.32	643.16
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

19.04.2023

<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%							

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

K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krēj. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.18	15.96	26.64	297.17
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
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	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.51	22.84	67.67	522.38
KOPĀ: 100%				15.51	22.84	67.67	522.38
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

20.04.2023

<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-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.07	4.43	45.01
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
2046/1	Prjaņiki	1	30	1.77	1.05	22.20	104.10
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				22.84	25.49	129.10	741.98
KOPĀ: 100%				22.84	25.49	129.10	741.98
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 101.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.04.2023

<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-320/1	Aukstā biešu zupa ar olu/ (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03))	1	200/10	4.67	3.28	10.31	90.61
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.63	19.61	75.53	571.40
KOPĀ: 100%				21.63	19.61	75.53	571.40
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 59 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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