

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona\_ ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<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-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	4.04	6.38	13.83	131.64
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	7.85	14.56	3.75	177.92
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
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
				<b>26.21</b>	<b>27.69</b>	<b>72.85</b>	<b>636.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.21</b>	<b>27.69</b>	<b>72.85</b>	<b>636.38</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.16</b>	<b>24.11</b>	<b>94.56</b>	<b>690.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.16</b>	<b>24.11</b>	<b>94.56</b>	<b>690.87</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 26 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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>21.19</b>	<b>26.98</b>	<b>81.23</b>	<b>654.92</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>21.19</b>	<b>26.98</b>	<b>81.23</b>	<b>654.92</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 114.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### CETURTDIENA

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	8.50	9.60	10.73	165.14
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) )	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>24.27</b>	<b>21.27</b>	<b>88.35</b>	<b>645.22</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>24.27</b>	<b>21.27</b>	<b>88.35</b>	<b>645.22</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### PIEKTDIENA

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-440	Cūkgaļas šniece (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A U3), 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-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01) )	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>23.85</b>	<b>28.84</b>	<b>68.37</b>	<b>616.54</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>23.85</b>	<b>28.84</b>	<b>68.37</b>	<b>616.54</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 49 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 263 grami				
Augļi un ogas 0.5 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>23.74</b>	<b>25.78</b>	<b>81.07</b>	<b>648.79</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>118.68</b>	<b>128.89</b>	<b>405.36</b>	<b>3243.93</b>
Pievienotais sāls 5.75 grami	Dārzeni 464.6 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 240 grami	Piena produkti 724 grami				
Augļi un ogas 330.5 grami	Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 42 grami				

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

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

Lapa Nr. 3