

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 07.09.2020**

<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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		9.96	17.25	5.95	219.66
K-703/1	Griķi, vārīti	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				29.23	29.26	91.77	735.36
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 168.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 191 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 08.09.2020

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.01	10.39	8.17	167.24
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.40	5.05	27.41	176.34
K-1051/1	Biezpiens ar dillēm un krējumu/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	60		8.38	3.23	1.33	68.28
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2105	Augļi bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				23.60	19.02	66.42	533.53
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 51.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 51 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.09.2020

<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-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		9.64	16.42	4.03	202.64

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bez piedevu jogurts (*A07))	170	6.00	3.63	18.34	129.54
2005	Kanēļa smalkmaizīte (Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Oju masa (*A03))	80	4.62	4.24	33.05	188.90
			25.27	29.86	94.67	755.26
KOPĀ: 100%			25.27	29.86	94.67	755.26
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 74 grami				
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 10.09.2020

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70		0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2107/1	Auglis arbūzs/	100		0.70	0.20	8.80	39.80
			28.85	27.88	102.75	780.53	
KOPĀ: 100%			28.85	27.88	102.75	780.53	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 19.8 grami		Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 133.8 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 11.09.2020

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	200/25/5		9.16	10.40	18.48	207.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
			25.22	21.57	88.47	651.99	
KOPĀ: 100%			25.22	21.57	88.47	651.99	
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 33 grami	Piena produkti 7 grami				
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 105 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 07.09.2020**

<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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	100		9.96	17.25	5.95	219.66
K-703/1	Griķi, vārīti	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		1.09	1.67	4.61	39.97
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				29.23	29.26	91.77	735.36
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 168.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 191 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 08.09.2020

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.01	10.39	8.17	167.24
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.40	5.05	27.41	176.34
K-1051/1	Biezpiens ar dillēm un krējumu/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	60		8.38	3.23	1.33	68.28
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2105	Augļi bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				23.60	19.02	66.42	533.53
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 51.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 51 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.09.2020

<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-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	100		9.64	16.42	4.03	202.64

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-701	Kartupeļi, vārīti	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts (*A07))	170	6.00	3.63	18.34	129.54
2005	Kanēļa smalkmaizīte (Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Oju masa (*A03))	80	4.62	4.24	33.05	188.90
			25.27	29.86	94.67	755.26
KOPĀ: 100%			25.27	29.86	94.67	755.26
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 74 grami				
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 10.09.2020

<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-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		18.79	18.50	1.14	248.45
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70		0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2107/1	Auglis arbūzs/	100		0.70	0.20	8.80	39.80
			28.85	27.88	102.75	780.53	
KOPĀ: 100%			28.85	27.88	102.75	780.53	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 19.8 grami		Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 133.8 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 11.09.2020

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	200/25/5		9.16	10.40	18.48	207.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	50		0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
			25.22	21.57	88.47	651.99	
KOPĀ: 100%			25.22	21.57	88.47	651.99	
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 33 grami	Piena produkti 7 grami				
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 105 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta