

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80		8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	130		6.76	1.56	37.44	178.36
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.68	1.05	2.88	24.99
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
				<b>24.82</b>	<b>26.46</b>	<b>77.33</b>	<b>637.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.82</b>	<b>26.46</b>	<b>77.33</b>	<b>637.34</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 132.7 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 188 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 06.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rivmaize (*A 01))</i>	70		10.01	10.39	8.17	167.24
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	130		5.25	1.65	51.75	242.85
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	50		0.71	2.55	4.79	44.94
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-2105	Augļis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>17.93</b>	<b>17.08</b>	<b>98.17</b>	<b>619.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.93</b>	<b>17.08</b>	<b>98.17</b>	<b>619.21</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 48.7 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 07.10.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeies (*A 01))</i>	200		3.58	3.26	23.00	138.18

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20	1.18	0.18	9.80	45.60
			<b>22.39</b>	<b>23.94</b>	<b>85.35</b>	<b>654.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>22.39</b>	<b>23.94</b>	<b>85.35</b>	<b>654.33</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 101.5 grami				
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 163 grami		
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

#### Ceturtdiena, 08.09.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-406	Cepta vistas fileja (Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))	65		14.56	10.57	7.30	182.95
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	6.53	2.50	70.92
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-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
			<b>24.42</b>	<b>24.22</b>	<b>115.24</b>	<b>777.60</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>24.42</b>	<b>24.22</b>	<b>115.24</b>	<b>777.60</b>	
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeni 66 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 17 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 09.10.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
			<b>25.22</b>	<b>21.57</b>	<b>88.47</b>	<b>651.99</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>25.22</b>	<b>21.57</b>	<b>88.47</b>	<b>651.99</b>	
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 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