

Ēdienkarte**1-4.klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 07.11.2022**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.87	8.26	12.11	136.31
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.97	14.10	44.40	360.52
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.38	27.69	83.39	687.87
KOPĀ: 100%				25.38	27.69	83.39	687.87
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 115.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 08.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs/krējums (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.69
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.70	2.55	2.92	35.55
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.94	26.25	109.40	769.32
KOPĀ: 100%				22.94	26.25	109.40	769.32
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 09.11.2022

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

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

Pusdienas		100%					
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	50	0.91	5.37	8.91	90.27
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				21.01	26.20	74.22	618.28
KOPĀ:		100%		21.01	26.20	74.22	618.28
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,10.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.05	2.66	29.35
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				18.86	27.99	72.87	608.52
KOPĀ: 100%				18.86	27.99	72.87	608.52
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 110.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,11.11.2022

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 88%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	7.68	10.14	10.73	166.78
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
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-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				25.44	25.51	92.37	688.07
Cits 12%							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				31.44	29.51	101.37	784.07
Pievienotais sāls 1 grami				Dārzeni 77 grami			
Pievienotais cukurs 0 grami				Gaļa, zivs 32 grami			
Augļi un ogas 100 grami				Piena produkti 207 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)				Siers, biezpiens 30 grami			
VIDĒJI:				23.93	27.53	88.25	693.61
KOPĀ:				119.63	137.64	441.25	3468.06
Pievienotais sāls 5.45 grami				Dārzeni 501.3 grami			
Pievienotais cukurs 15 grami				Gaļa, zivs 232 grami			
Augļi un ogas 369.5 grami				Piena produkti 735 grami			
				Siers, biezpiens 45 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3