

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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>
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plovš <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		220	12.35	14.18	54.00	396.86
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/		50	0.36	2.52	2.12	32.51
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>		170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-2105	Auglis bumbieris/		100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.73	20.58	103.47	602.10
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.10.2020

<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>
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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>		70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703	Griķi, vārīti		130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/		50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-905	Karkadē dzēriens		200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.62	28.58	88.46	694.36
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 115 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 14.10.2020

<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>
Pusdienas 100%							
K-453/1	Rudens dārzeņu un gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		200/20	11.16	16.99	21.01	283.77

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-114/1	Tomāti, svaigi/	50	0.55	0.10	1.90	10.70
2005	Kanēļa smalkmaizīte (Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-927	Ogu kompots	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			18.42	22.62	84.15	616.38
KOPĀ: 100%			18.42	22.62	84.15	616.38
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 141 grami				
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 15.10.2020

<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>
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	200/13		6.32	6.78	15.37	149.46
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Garsvieta bez sāls (*A 09))	70		12.12	16.47	4.88	216.95
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20% (*A 07))	50		0.84	1.07	4.13	30.16
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	20		1.18	0.18	9.80	45.60
			24.32	30.23	78.67	690.00	
KOPĀ: 100%			24.32	30.23	78.67	690.00	
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 68.2 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 84 grami	Piena produkti 15 grami				
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 190 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.10.2020

<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>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšvieta bez sāls (*A 09))	80		7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	150		7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	70		0.44	2.51	1.97	32.23
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			22.45	23.16	90.77	661.66	
KOPĀ: 100%			22.45	23.16	90.77	661.66	
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 52.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 178 grami				
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta