

Ēdienkarte**3.nedēļa1-4.klasei**

Apstiprinu _____

Pirmdiena 09.03.2020

<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 87%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5/5		3.69	5.41	11.05	109.09
K-408	Cūkgaļas plovš	200		10.79	14.94	50.04	381.45
K-114	Tomāti, svaigi	50		0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				16.81	20.97	101.71	668.00
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.81	24.97	110.71	764.00
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 113.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena,10.03.2020

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.88	15.92	10.85	231.55
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50		0.77	2.55	3.42	37.95
K-858	Ābolu un ķirbju krēms. <i>(Krējums saldo 35% (*A 07))</i>	50		0.75	8.82	7.08	110.80
K-827/1	Upeņu ķīselis/	100		0.14	0.02	9.36	38.22
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
				18.64	30.99	65.49	618.60
KOPĀ: 100%				18.64	30.99	65.49	618.60
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 57 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 47.5 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 11.03.2020

<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 87%							
K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Desa pusķūpināta (*A 07))</i>	200/5		6.49	9.53	9.46	150.38
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj./krējums <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/20		12.17	15.96	26.64	297.18
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1/2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				20.34	26.47	76.78	626.88
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.34	30.47	85.78	722.88
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 151.3 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 72 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 161 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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-406	Cepta vistas fileja <i>(Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	65		14.56	9.57	7.30	173.95
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	130		5.41	2.07	36.24	185.26
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	50		0.43	2.52	2.33	33.63
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām <i>(Bezpiedevu jogurts (*A07))</i>	170		6.00	3.63	18.34	129.54
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				28.28	23.51	76.81	631.55
KOPĀ: 100%				28.28	23.51	76.81	631.55
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 172 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.03.2020

<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 88%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums	200/5		6.21	4.04	22.68	154.37
K-436	Gaļas tefteli siera mērcē <i>(Olas (*A 03), Krējums salds 35% (*A 07), Piens 2.0% (*A07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	80/50		12.79	19.63	8.14	260.36
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30

K-120	Biešu salāti ar eļļu	50	0.73	2.55	4.88	45.37
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2/	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	20	0.94	0.19	9.46	43.20
			23.79	26.60	86.78	687.14
Cits		12%				
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:		100%	29.79	30.60	95.78	783.14
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 96.2 grami				
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 47.75 grami	Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			25.17	28.11	86.91	704.03
KOPĀ:			125.86	140.54	434.57	3520.17
Pievienotais sāls 5.05 grami		Dārzeņi 465 grami				
Pievienotais cukurs 64 grami		Gaļa, zivs 262.25 grami	Piena produkti 897 grami			
Augļi un ogas 282 grami		Kartupeļi 591 grami	Siers, biezpiens 10 grami			