

**Ēdienkarte****1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 16.11.2020**

<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 89%</b>							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35% (*A 07) )</i>	1	100	8.22	18.16	4.69	215.88
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.68	1.05	2.88	24.99
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>20.16</b>	<b>26.86</b>	<b>116.52</b>	<b>793.21</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.16</b>	<b>30.86</b>	<b>125.52</b>	<b>889.21</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 40.85 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena, 17.11.2020**

<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) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.68	11.36	8.17	182.64
K-730	Ziemas dārzeņu ragū/	1	150	3.24	5.13	17.32	129.24
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-143/1	Marinēts ķirbis/	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>16.85</b>	<b>21.40</b>	<b>60.57</b>	<b>504.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.85</b>	<b>21.40</b>	<b>60.57</b>	<b>504.74</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Trešdiena, 18.11.2020 SVĒTKU DIENA!**

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārtītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>		200/5	6.67	8.34	9.37	140.06
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>		80/50	12.96	19.21	19.03	301.44
K-701/1	Kartupeļi, vārtīti		150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		50	1.77	4.69	3.01	62.93
K-940	Sīrupa dzēriens		200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>		20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>26.30</b>	<b>33.66</b>	<b>76.59</b>	<b>721.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 88.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 85 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 186 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ceturtdiena, 19.11.2020**

<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 87%</b>							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārtīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.38</b>	<b>25.39</b>	<b>84.64</b>	<b>640.23</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 8.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena, 20.11.2020**

<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 89%</b>							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01))</i>	1	200/5	6.35	5.04	22.84	164.57
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārtīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr. (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.94</b>	<b>23.69</b>	<b>113.58</b>	<b>762.50</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.94</b>	<b>27.69</b>	<b>122.58</b>	<b>858.50</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 93.2 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>24.93</b>	<b>28.6</b>	<b>95.78</b>	<b>742.04</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>124.63</b>	<b>143.00</b>	<b>478.90</b>	<b>3710.21</b>
Pievienotais sāls 4.75 grami		Dārzeni 528 grami					
Pievienotais cukurs 62.8 grami		Gaļa, zivs 290.85 grami		Piena produkti 683 grami			
Augļi un ogas 474 grami		Kartupeļi 346 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta