

Ēdienkarte**1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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-408/1	Cūkgaļas plov	250		14.91	16.93	62.61	467.00
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts ar mango (*A 07))</i>	170		5.44	3.40	28.05	84.83
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
				22.45	24.34	113.09	685.97
KOPĀ: 100%				22.45	24.34	113.09	685.97
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 93 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 15.09.2020

<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), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti	150		8.84	2.04	48.96	233.24
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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.23	3.58	5.49	56.30
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	20		1.36	2.54	13.96	84.20
				23.28	27.73	102.14	731.20
KOPĀ: 100%				23.28	27.73	102.14	731.20
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 16.09.2020

<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	Rudens dārzeni un gaļas <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/30		14.10	22.76	26.44	369.53
K-114/1	Tomāti, svaigi/	50		0.55	0.10	1.90	10.70
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	38		4.83	8.09	13.34	145.16

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			21.57	32.24	69.87	658.40
KOPĀ: 100%			21.57	32.24	69.87	658.40
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 164 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 125 grami	Siers, biezpiens 38 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 17.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alergēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
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	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
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-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-2100/1	Auglis banāns	100		1.50	0.10	21.00	90.90
			19.18	23.37	81.56	616.16	
KOPĀ: 100%				19.18	23.37	81.56	616.16
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 55.2 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 15 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 18.09.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alergēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšvieta bez sāls (*A 09))	100		9.21	14.39	4.24	183.89
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-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā (*A 01))	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2103/1	Auglis ābols	80		0.32	0.64	7.84	38.40
			23.08	24.38	78.56	626.42	
KOPĀ: 100%				23.08	24.38	78.56	626.42
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 55 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 grami				
Augļi un ogas 82 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				21.91	26.41	89.04	663.63
KOPĀ:				109.56	132.06	445.22	3318.15
Pievienotais sāls 4.1 grami		Dārzeni 444.8 grami					
Pievienotais cukurs 41.8 grami		Gaļa, zivs 255 grami	Piena produkti 425 grami				
Augļi un ogas 307 grami		Kartupeļi 330 grami	Siers, biezpiens 38 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta