

Ēdienkarte**1-4klasei 4 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 21.09.2020**

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.85	20.09	4.69	239.77
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	150		6.24	2.66	41.82	216.18
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	70		1.11	3.27	1.94	41.76
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	40		2.72	5.08	27.92	168.40
				20.04	31.14	92.80	732.67
KOPĀ: 100%				20.04	31.14	92.80	732.67
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 84 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 22.09.2020

<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-454	Vistas gaļas kotlete ar sieru <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01), Siers Holandes 45% (*A 07))</i>	70		14.49	14.23	8.17	219.72
K-708/1	Rudens dārzeņu ragū/	200		3.05	6.26	16.94	138.37
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	20		0.56	4.00	0.64	40.80
K-185	Tomāti ar dillēm	70		0.81	0.15	2.71	15.41
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-2103/	Auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				24.41	28.84	45.91	543.90
KOPĀ: 100%				24.41	28.84	45.91	543.90
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 183.34 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 23.09.2020

<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-439	Teftēļi 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	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs 20% (*A 07)</i>)	80	1.33	1.71	5.94	45.46
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200	0.10	0.00	21.08	85.72
K-818	Biezpiena sierīņš (<i>Biezpiena sierīņš (*A 07;08)</i>)	38	4.83	8.09	13.34	145.16
K-40	Graudu maize (<i>Maize graudu (*A 01;11)</i>)	20	1.84	1.24	8.40	52.40
			25.16	30.45	98.13	774.09
KOPĀ: 100%			25.16	30.45	98.13	774.09
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 86 grami				
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 38 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 24.09.2020

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (<i>Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01)</i>)	100		9.98	17.96	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	80		0.79	3.55	3.32	48.40
K-910/2	Jogurts dzeramais (<i>Jogurts ar mango (*A 07)</i>)	170		5.44	3.40	28.05	84.83
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (<i>Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)</i>)	20		1.36	1.04	8.76	52.40
			26.41	27.99	94.91	645.04	
KOPĀ: 100%			26.41	27.99	94.91	645.04	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 111 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 180 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 25.09.2020

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē (<i>Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01)</i>)	100		12.59	10.49	3.88	160.91
K-702/1	Rīsi, vārīti_	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-922	Rabarberu kompots	200		0.20	0.03	18.44	76.15
K-2109	Auglis plūmes	80		0.64	0.00	7.68	33.28
			19.97	18.11	95.02	628.87	
KOPĀ: 100%			19.97	18.11	95.02	628.87	
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 104.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:			23.2	27.31	85.35	664.91	
KOPĀ:			115.99	136.53	426.77	3324.57	
Pievienotais sāls 4.4 grami		Dārzeni 568.64 grami					
Pievienotais cukurs 45.8 grami		Gaļa, zivs 265 grami	Piena produkti 424 grami				
Augļi un ogas 232 grami		Kartupeļi 270 grami	Siers, biezpiens 48 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta