

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 02.11.2020**

<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>
Pusdienas 86%							
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) NPKS, Krējums saldo 35% (*A 07) NPKS)</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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-922	Rabarberu-upeņu kompots	1	200	0.22	0.04	18.75	77.31
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01)NPKS)</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.55	18.95	90.05	595.44
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				25.55	22.95	99.05	691.44
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 66.7 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 32.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 03.11.2020**

<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>
Pusdienas 94%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/5	2.90	4.73	11.66	99.75
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize(*A01) NPKS, Oļas (*A 03) NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	5.25	1.65	51.75	242.85
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01) NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.69	2.55	2.91	35.54
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01)NPKS)</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				23.40	24.86	110.82	759.28
Cits 6%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				23.80	25.66	120.62	807.28
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 130 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 04.11.2020**

<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>
Pusdienas 100%							
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	100	9.64	16.42	4.03	202.64
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01) NPKS)</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.47	26.82	77.94	648.36
KOPĀ: 100%				22.47	26.82	77.94	648.36
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 46 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 119.5 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 05.11.2020**

<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>
Pusdienas 100%							
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01) NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01)NPKS)</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.10	18.28	103.41	671.24
KOPĀ: 100%				23.10	18.28	103.41	671.24
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 66.2 grami					
Pievienotais cukurs 19.3 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 127.8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 06.11.2020**

<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>
Pusdienas 87%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas (*A 03) NPKS, Krējums skābs 20% (*A U/))</i>		200/25/5	9.16	10.40	18.48	207.04
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01) NPKS, Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07) NPKS)</i>		150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-185/1	Tomāti ar dillēm/		50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-914	Jāņogu kompots		200	0.12	0.04	16.43	66.56
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>		20	1.36	1.04	8.76	52.40
				25.40	22.43	87.43	658.79
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%				31.40	26.43	96.43	754.79
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 33 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				25.26	24.03	99.49	714.62
KOPĀ:				126.32	120.14	497.45	3573.11
Pievienotais sāls 3.5 grami		Dārzeni 392.4 grami					
Pievienotais cukurs 72.3 grami		Gaļa, zivs 271 grami		Piena produkti 695 grami			
Augļi un ogas 429.8 grami		Kartupeļi 315 grami		Siers, biezpiens 30 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta