

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 05.10.2020**

<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 86%</b>							
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80		8.04	15.55	4.76	191.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.68	1.05	2.88	24.99
K-922	Rabarberu-upeņu kompots	200		0.22	0.04	18.75	77.31
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>19.55</b>	<b>18.95</b>	<b>90.05</b>	<b>595.44</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>25.55</b>	<b>22.95</b>	<b>99.05</b>	<b>691.44</b>
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, 06.10.2020**

<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>	70		10.01	10.39	8.17	167.24
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	130		5.25	1.65	51.75	242.85
K-559	Krējuma mērce ar dillēm <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		0.49	5.52	1.81	58.98
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	50		0.80	4.84	4.44	65.02
K-927	Ogu kompots	200		0.25	0.05	19.79	80.61
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>17.20</b>	<b>23.25</b>	<b>95.76</b>	<b>662.70</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.20</b>	<b>23.25</b>	<b>95.76</b>	<b>662.70</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 43 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 125 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****Trešdiena, 07.10.2020**

<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-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	80		7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	180		3.68	0.18	27.23	129.17
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100		0.91	5.37	8.91	90.27
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	20		1.36	2.54	13.96	84.20
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>20.07</b>	<b>24.24</b>	<b>72.00</b>	<b>593.08</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.07</b>	<b>24.24</b>	<b>72.00</b>	<b>593.08</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 68.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 139 grami		Kartupeļi 184 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****Ceturtdiena, 08.10.2020**

<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-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	60		13.89	9.55	0.57	143.74
K-702	Rīsi, vārīti	130		4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Ķarsviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.31	2.14	4.17	41.27
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	70		0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maīze <i>(Maīze graudu (*A 01;11))</i>	20		1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.72</b>	<b>19.44</b>	<b>93.03</b>	<b>638.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.72</b>	<b>19.44</b>	<b>93.03</b>	<b>638.12</b>
	Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 66.2 grami				
	Pievienotais cukurs 19.3 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami		
	Augļi un ogas 132.8 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, 09.10.2020**

<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 84%</b>							
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem <i>(Sviests 82% (*A 07))</i>		80	7.41	10.37	5.17	143.79
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>		150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-185/1	Tomāti ar dillēm un eļļu		50	0.56	2.10	1.92	28.85
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>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				<b>15.69</b>	<b>16.21</b>	<b>74.10</b>	<b>507.78</b>
<b>Cits 16%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		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>21.69</b>	<b>20.21</b>	<b>83.10</b>	<b>603.78</b>
Pievienotais sāls 0.7 gramu		Dārzeņi 80 gramu					
Pievienotais cukurs 15 gramu		Gaļa, zivs 40 gramu		Piena produkti 203 gramu			
Augļi un ogas 20 gramu		Kartupeļi 0 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>21.45</b>	<b>22.02</b>	<b>88.59</b>	<b>637.82</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>107.23</b>	<b>110.09</b>	<b>442.94</b>	<b>3189.12</b>
Pievienotais sāls 3.55 gramu		Dārzeņi 324.4 gramu					
Pievienotais cukurs 72.3 gramu		Gaļa, zivs 253 gramu		Piena produkti 669 gramu			
Augļi un ogas 449.3 gramu		Kartupeļi 184 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta