

**Ēdienkarte**

Viktorija Georgijčuka

1-4klasei 3 nedēļa Ziemas sezona



Pirmdiena, 12.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-413	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.95	14.24	4.35	177.96
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
K-138/1	Sv. kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.06	3.14	30.78
K-928	Skolas piens <i>(“Skolas piens” 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	1.36	1.04	8.76	52.40
				25.23	27.94	78.33	667.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 90.8 grami		25.23	27.94	78.33	667.00
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/ NPKS(*A U1))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.84	19.46	79.51	587.82
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeni 115.2 grami		22.84	19.46	79.51	587.82
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 14.12.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 86%							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 04.12.2022 19:27:12 Lapa Nr. 1

K-302	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	5.71	3.08	12.99	106.16
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	8.67	12.37	5.69	169.81
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				24.46	23.42	79.12	601.81
Cits 14%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.46	27.42	88.12	697.81
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 97.3 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 15.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alergēni)

Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200/13	4.79	4.43	15.37	122.01
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	11.44	17.12	21.03	284.24
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				27.52	29.03	92.22	744.80
KOPĀ: 100%				27.52	29.03	92.22	744.80
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 58 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 16.12.2022

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alergēni)

Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702	RTsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.99
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))	1	100/100	4.25	2.36	27.12	146.90
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.92	20.32	88.39	609.32

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 3 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

04.12.2022 19:27:12 Lapa Nr. 2