

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 28.09.2020.**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		15.76	18.20	44.72	406.28
K-105	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100		0.87	5.13	2.89	60.95
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-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.65</b>	<b>27.71</b>	<b>95.26</b>	<b>645.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.65</b>	<b>27.71</b>	<b>95.26</b>	<b>645.66</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 0 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 alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 29.09.2020.**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20% (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	200/5		4.08	5.38	16.03	130.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		11.89	17.88	11.05	254.24
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzenu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	1.63	3.86	35.67
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.84	1.07	4.13	30.16
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>22.33</b>	<b>26.29</b>	<b>75.05</b>	<b>633.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 85.75 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami		Gaļa, zivs 59 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 30.09.2020.**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	200/5		3.06	4.72	14.80	115.29
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	80		7.35	11.72	3.25	148.26
K-703	Griķi, vārīti	130		6.76	1.56	37.44	178.36
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	50		0.36	2.52	2.12	32.51
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	170		5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>23.81</b>	<b>24.10</b>	<b>75.06</b>	<b>601.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.81</b>	<b>24.10</b>	<b>75.06</b>	<b>601.62</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 118 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 183 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 01.10.2020**

<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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		10.69	8.77	1.21	126.75
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	70		0.85	2.06	3.13	30.77
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>17.73</b>	<b>17.29</b>	<b>77.10</b>	<b>535.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.73</b>	<b>17.29</b>	<b>77.10</b>	<b>535.44</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 45 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 02.10.2020**

<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-401	Vistas gaļas plov	200		12.19	11.17	38.44	306.23
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	50		0.71	2.55	4.79	44.94
K-801/1	Biezpiena deserts/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	50		5.00	7.13	8.14	116.88
K-836/1	Ogu ķīselis/	100		0.12	0.02	10.21	41.51
K-980	Ūdens ar citronu	200		0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>19.29</b>	<b>21.06</b>	<b>71.68</b>	<b>556.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.29</b>	<b>21.06</b>	<b>71.68</b>	<b>556.81</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 77.2 grami					
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>21.36</b>	<b>23.29</b>	<b>78.83</b>	<b>594.64</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>106.81</b>	<b>116.45</b>	<b>394.15</b>	<b>2973.19</b>
Pievienotais sāls 4.8 grami		Dārzeņi 468.95 grami					
Pievienotais cukurs 44.15 grami		Gaļa, zivs 279 grami		Piena produkti 423 grami			
Augļi un ogas 251 grami		Kartupeļi 465 grami		Siers, biezpiens 25 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta