

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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-408	Cūkgaļas plov <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	11.99	14.14	50.09	379.20
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	1	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>19.89</b>	<b>21.89</b>	<b>91.44</b>	<b>645.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.89</b>	<b>21.89</b>	<b>91.44</b>	<b>645.90</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 13.10.2020**

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garsviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	10.53	17.43	10.85	243.87
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.83</b>	<b>26.44</b>	<b>106.56</b>	<b>743.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.83</b>	<b>26.44</b>	<b>106.56</b>	<b>743.32</b>
Pievienotais sāls 0.8 gram		Dārzeņi 49 gram					
Pievienotais cukurs 18.5 gram		Gaļa, zivs 45 gram		Piena produkti 30 gram			
Augļi un ogas 130 gram		Kartupeļi 0 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 14.10.2020**

<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-453/1	Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krēj. <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-927	Ogu kompots	1	200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-2112	Skolas auglis		100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>19.24</b>	<b>22.02</b>	<b>70.90</b>	<b>560.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.24</b>	<b>22.02</b>	<b>70.90</b>	<b>560.98</b>
Pievienotais sāls 0.6 gramu		Dārzeņi 141 gramu					
Pievienotais cukurs 18 gramu		Gaļa, zivs 40 gramu		Piena produkti 220 gramu			
Augļi un ogas 125 gramu		Kartupeļi 100 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Ceturtdiena, 15.10.2020**

<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-452	Cūkgaļas sardele	1	80	11.06	17.29	0.99	203.76
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	50	0.84	1.07	4.13	30.16
K-912	Rabarberu-ābolu kompots	1	200	0.26	0.19	20.34	85.42
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>16.95</b>	<b>24.41</b>	<b>59.96</b>	<b>532.16</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.95</b>	<b>24.41</b>	<b>59.96</b>	<b>532.16</b>
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 45 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 3 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 16.10.2020**

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	1	150	7.07	3.25	47.40	247.10
K-161/ K-914	Dārzeņu salāti ar eļļu/ Jāņogu kompots	1	50	0.44	2.51	1.97	32.23
K-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	20	0.12	0.04	19.42	78.54
K-2112	Skolas auglis		100	0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>16.37</b>	<b>20.50</b>	<b>91.34</b>	<b>615.70</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	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>22.37</b>	<b>24.50</b>	<b>100.34</b>	<b>711.70</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 52.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 122 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>20.46</b>	<b>23.85</b>	<b>85.84</b>	<b>638.81</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>102.28</b>	<b>119.26</b>	<b>429.20</b>	<b>3194.06</b>
Pievienotais sāls 3.4 grami		Dārzeņi 373.8 grami					
Pievienotais cukurs 93.5 grami		Gaļa, zivs 245 grami		Piena produkti 673 grami			
Augļi un ogas 447 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta