

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 26.10.2020.**

<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-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	13.96	16.09	44.40	378.52
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/		50	0.69	2.55	2.91	35.54
K-914	Jāņogu kompots		200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>		200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>21.95</b>	<b>22.86</b>	<b>85.53</b>	<b>634.20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.95</b>	<b>22.86</b>	<b>85.53</b>	<b>634.20</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 87.8 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 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 1 nedēļa Rudens sezona****Otrdiena, 27.10.2020.**

<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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.86	19.74	12.46	280.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	150		3.00	0.15	22.20	105.30
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.33	1.63	3.86	35.67
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	50		0.76	2.63	5.05	49.22
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>19.14</b>	<b>24.33</b>	<b>61.35</b>	<b>548.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.14</b>	<b>24.33</b>	<b>61.35</b>	<b>548.53</b>
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 58.75 gramī					
Pievienotais cukurs 8.65 gramī		Gaļa, zivs 53 gramī		Piena produkti 30 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 150 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Trešdiena, 28.10.2020.**

<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-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/1 (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	80		7.40	13.71	3.29	166.63
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.84	2.04	48.96	233.24
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.52	3.53	3.13	46.24
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	20		1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>24.54</b>	<b>24.30</b>	<b>103.40</b>	<b>714.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.54</b>	<b>24.30</b>	<b>103.40</b>	<b>714.57</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 70.8 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 120 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****Ceturtdiena, 29.10.2020**

<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-701/3	Kartupeļi, vārīti_	180		3.68	0.18	27.23	129.17
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-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	50		0.85	1.90	3.13	29.25
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-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>17.31</b>	<b>17.61</b>	<b>74.29</b>	<b>524.88</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.31</b>	<b>17.61</b>	<b>74.29</b>	<b>524.88</b>
Pievienotais sāls 0.4 gramu		Dārzeņi 45 gramu					
Pievienotais cukurs 18.5 gramu		Gaļa, zivs 75 gramu		Piena produkti 10 gramu			
Augļi un ogas 131 gramu		Kartupeļi 184 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Piektdiena, 30.10.2020**

<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 <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	1	200	12.45	11.39	58.80	392.11
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/		50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		20	1.18	0.18	9.80	45.60
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>22.10</b>	<b>21.46</b>	<b>106.15</b>	<b>710.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.10</b>	<b>21.46</b>	<b>106.15</b>	<b>710.85</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 78.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>21.01</b>	<b>22.11</b>	<b>86.14</b>	<b>626.61</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>105.04</b>	<b>110.56</b>	<b>430.72</b>	<b>3133.03</b>
Pievienotais sāls 3.3 grami		Dārzeni 340.55 grami					
Pievienotais cukurs 65.65 grami		Gaļa, zivs 248 grami		Piena produkti 648 grami			
Augļi un ogas 373 grami		Kartupeļi 334 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta