

Ēdienkarte

1 Nedēļa 5-9 kl (1)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu (Krējums skābs 20%(A7))	1	200/10	3.49	6.44	10.72	113.67
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80	9.49	10.28	6.71	164.93
P30	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1.07	4.13	5.01	61.49
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	40	2.20	0.52	16.36	90.00
D41	Piens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	200/	5.64	4.00	9.46	96.40
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				27.55	26.43	99.82	771.29
KOPĀ: 100%				27.55	26.43	99.82	771.29
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami DĀRZEŅI 106.3 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami KARTUPEĻI 50 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 81.56 grami PIENS, skābie produkti 268 grami GAĻA, ZIVIS 52.11 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 5-9 kl (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
G70	Maltās gaļas mērce (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	120	17.43	23.29	5.56	302.18
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	2.93	0.31	28.08	120.12
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.71	3.13	2.64	47.71
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
Ķis2b	Upeņu uzpūtenis/piens (Mannā (A1), Piens 2% T (A7))	1	100/180	7.56	3.79	27.87	176.01
				31.38	31.17	84.60	758.52
KOPĀ: 100%							
				31.38	31.17	84.60	758.52
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami DĀRZEŅI 96.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami KARTUPEĻI 156 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 17 grami PIENS, skābie produkti 198 grami GAĻA, ZIVIS 90 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 5-9 kl (1)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z34	Biešu zupa /krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	250/5	4.01	5.76	17.84	141.10
G10.2 Pār	Cūkgaļas stroganovs (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs 20%(A7))	1	100	11.46	16.96	3.26	221.22
P34pār	Vārīti makaroni (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	150	6.60	1.83	39.05	205.90
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	60	0.72	1.06	2.06	25.45
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				26.13	26.42	98.16	775.57
KOPĀ: 100%				26.13	26.42	98.16	775.57
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZENĪ 166 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 25 grami		GAĻA, ZIVIS 81.2 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 5-9 kl (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
57	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	200/5	6.92	8.01	20.12	172.22
3pār	Cepta zivs fileja (Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))	1	80	9.88	9.55	3.72	155.69
8pār	Kartupeļu biezenis (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	180	3.83	3.01	29.41	153.52
-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	3.13	6.01	53.80
2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.25	0.00	7.00	28.95
1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				24.63	24.51	94.71	715.08
KOPĀ: 100%				24.63	24.51	94.71	715.08
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.04 grami		DĀRZEŅI 91 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 grami		KARTUPEĻI 199.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 39.9 grami		GAĻA, ZIVIS 90 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 5-9 kl (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
60 Pār	Siera- dārzeņu zupa (Siers kausētais (A7), Krējums salds 35%(A7))	1	250	6.39	13.24	17.51	211.57
76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	250	18.15	19.69	61.25	494.94
2	Burkāni un puravi ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	70	1.04	2.15	3.66	48.28
2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
1	Tēja	1	200	0.00	0.00	4.90	19.50
				28.33	35.73	107.77	886.79
KOPĀ: 100%				28.33	35.73	107.77	886.79
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 161.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 75 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 17.5 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.6	28.85	97.01	781.45
KOPĀ:				138.02	144.26	485.06	3907.25
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.05 grami		DĀRZEŅI 621.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.7 grami		KARTUPEĻI 525.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 258.56 grami		PIENS, skābie produkti 548.4 grami		GAĻA, ZIVIS 383.31 grami		Skolas piens 0 grami	