

Ēdienkarte

2 Nedēļa 5-9 kl (1)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa /krējums	1	200/7	4.59	8.79	12.60	148.59
(Krējums skābs 20%(A7))							
G64 pār	Makaroni ar gaļu	1	200	12.95	11.26	41.37	331.23
(Makaroni (daž.veidi) (A1))							
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.65	4.12	2.47	55.32
1.2m	Rudzu maize	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
(Maize rudzu sagriesta (A1))							
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.35	0.00	11.27	46.38
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				21.61	24.98	96.16	732.42
KOPĀ: 100%							
				21.61	24.98	96.16	732.42
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami DĀRZEŅI 122.7 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami KARTUPEĻI 60 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 82 grami PIENS, skābie produkti 7 grami GAĻA, ZIVIS 60.4 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
G93.1b	Cūkgaļas bumbiņas tomātu mērcē (Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1))	1	60/40	9.35	10.34	12.04	185.59
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	3.20	0.34	30.60	130.90
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	3.13	6.01	53.80
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
SA17	Biezpiena krēms (Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums saldo 35%(A7))	1	60	6.04	8.55	7.91	132.48
SA46	Ogu mērce	1	30	0.06	0.01	3.81	15.58
D40pār	Piens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40
				27.72	27.02	90.28	727.25
KOPĀ: 100%				27.72	27.02	90.28	727.25
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.8 grami DĀRZEŅI 106.7 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 8.1 grami KARTUPEĻI 170 grami BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami							
AUGĻI un OGAS 4.8 grami PIENS, skābie produkti 224 grami GAĻA, ZIVIS 41 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2 Nedēļa 5-9 kl (1)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z34/Pār	Biešu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	250/10	5.28	8.76	20.83	194.07
V1-2Pār	Sautēta vistas gaļa mērcē (Piens pakās 2% 1l (A7), Milti, kviešu, a./lab. (A1), Sviests 82% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))	1	100	8.14	11.74	4.48	157.68
P25pār	Rīsi vārīti	1	150	4.21	2.06	42.21	202.33
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.69	1.13	2.25	27.36
D26pār	Kefīrs (Kefīrs 1l 2% (A7))	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
A2	Ābols	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				27.79	28.50	105.82	828.34
KOPĀ: 100%							
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.31 grami DĀRZEŅI 190.41 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 3.45 gramiKARTUPEĻI 50 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 233.2 grami GAĻA, ZIVIS 61 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

2 Nedēļa 5-9 kl (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
Zup3	Zirņu (šķelto) zupa/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	250/10	9.93	6.25	30.81	217.13
G26	Gulašs (Krējums skābs 20%(A7), Piens pakās 2% 1l (A7), Milti bioloģiskie kviešu(A1))	1	110	11.59	13.59	7.30	203.97
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
4.8	Burkāni salāti	1	70	0.70	2.82	4.69	47.00
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D1	Tēja	1	200	0.00	0.00	4.90	19.50
				30.31	24.21	111.71	806.50
KOPĀ: 100%				30.31	24.21	111.71	806.50
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.95 grami DĀRZEŅI 141.1 grami							
PIEVIENTOTAIS CUKURS 5.5 grami KARTUPEĻI 37.5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami PIENS, skābie produkti 40.5 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami Skolas piens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

2 Nedēļa 5-9 kl (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni (daž.veidi) (A1))	1	250	5.12	5.77	20.45	154.89
G42	Cūkgaļas kotlete (Piens 2% T (A7), Maize kviešu Rudens (A1))	1	80	12.14	16.55	8.74	233.98
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	2.93	0.31	28.08	120.12
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce (Krējums skābs 25% sverams (A7), Milti, kviesu, a. lab.(A1))	1	50	0.71	5.29	2.35	58.98
6.123	Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti	1	70	2.46	2.01	7.37	60.36
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0.00	0.00	10.40	45.76
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				26.43	30.74	105.84	824.99
KOPĀ: 100%				26.43	30.74	105.84	824.99
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.17 grami DĀRZEŅI 102.768 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami KARTUPEĻI 201 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80.95 grami PIENS, skābie produkti 35.5 grami GAĻA, ZIVIS 70.2 grami Skolas piens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.77	27.09	101.96	783.9
KOPĀ:				133.86	135.45	509.81	3919.50
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.12 grami DĀRZEŅI 663.678 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 22.55 KARTUPEĻI 518.5 grami BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami							
AUGĻI un OGAS 247.75 grami PIENS, skābie produkti 540.2 grami GAĻA, ZIVIS 287.6 grami Skolas piens 0 grami							