

Ēdienkarte

2 nedēļa 1-4.klasei
pusdienas_Laurenči/Rudens

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.39	0.87	0.74	12.41
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	30	0.45	1.53	2.05	22.77
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				26.45	28.85	70.78	640.65
KOPĀ:		100%		26.45	28.85	70.78	640.65
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 113.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.3 grami		Gaļa, zivs 40 grami					
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 grami					
		Piena produkti 208.2 grami					
		Siers, biezpiens 12 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.83	4.95	9.51	94.30
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	30	0.43	1.52	1.76	21.33
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.67	0.90	1.25	14.05
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
K-42/1	Kliju maize, Flora (Kliju maize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.72	0.66	9.00	50.80
				17.31	23.03	85.45	617.88
KOPĀ:		100%		17.31	23.03	85.45	617.88
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 119.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 47 grami					
Augļi un ogas 100.6 grami		Kartupeļi 24 grami					
Piena produkti 17.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-8/1	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	30	0.34	1.53	2.20	25.18
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	30	0.29	1.52	1.25	19.84
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				26.05	25.39	78.47	653.39
KOPĀ: 100%				26.05	25.39	78.47	653.39
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 139.6 grami							
Pievienotais cukurs 0.6 grami Gaļa, zivs 63 grami Piena produkti 200 grami							
Augļi un ogas 10.9 grami Kartupeļi 28 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-311	Veģetārā pupiņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	5.67	4.47	18.86	140.12
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				23.36	19.38	95.87	639.74
KOPĀ: 100%				23.36	19.38	95.87	639.74
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 86 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 7 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 55 grami Siers, biezpiens 30 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.48	3.28	2.35	40.57
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	30	0.42	1.53	1.66	20.66
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2 nedēļa 1-4.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
				17.66	25.71	59.78	530.03
KOPĀ: 100%				17.66	25.71	59.78	530.03
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 62.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.3 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22.17	24.47	78.07	616.34
KOPĀ:				110.83	122.36	390.35	3081.69
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeni 521.7 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 203 grami		Piena produkti 482.4 grami			
Augļi un ogas 202 grami		Kartupeļi 297 grami		Siers, biezpiens 42 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!