

Ēdienkarte

2 nedēļa 1-4.klasei
pusdienas_Laurenči/Rudens Veģetārās

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
K-738	Griķi ar dārzeņiem	1	150	7.16	4.57	39.51	216.10
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/	1	30	0.39	0.87	0.74	12.41
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	30	0.45	1.53	2.05	22.77
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07),)						
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
	(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))						
				18.89	17.37	69.30	501.69
KOPĀ:		100%		18.89	17.37	69.30	501.69
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 115.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 208.2 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 40 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	Veģ.borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.63	4.10	9.51	81.83
V-12	Grūbu risoto ar šampinjoniem (Grūbas (*A01), Krējums salds 35%NPKS (*A U/), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	250	12.36	14.47	48.51	373.93
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
				17.21	22.20	96.18	653.09
KOPĀ: 100%				17.21	22.20	96.18	653.09
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 184 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 24.2 grami			
Augļi un ogas 100.6 grami		Kartupeļi 24 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-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
V-42	Kabaču-siera plācenīši (Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	70	9.55	12.75	15.79	218.48
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
				22.68	26.09	81.67	660.14
KOPĀ: 100%				22.68	26.09	81.67	660.14
Pievienotais sāls 1.27 grami Dārzeņi 177.1 grami							
Pievienotais cukurs 0.6 grami Gaļa, zivs 0 grami				Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 10.9 grami Kartupeļi 28 grami				Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	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 (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
V-67	Griķu kotletes ar mocarellas sieru (Siers Mocarella (*A07), Olas (*A 03))	1	70	7.46	12.82	20.12	220.36
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 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
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
				13.10	23.63	68.05	519.37

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

KOPĀ:	100%		13.10	23.63	68.05	519.37
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni 65.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.3 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 50 grami				
Augļi un ogas 0.5 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 15 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			19.05	21.73	82.21	594.81
KOPĀ:			95.24	108.67	411.07	2974.03
Pievienotais sāls 6.42 grami	Dārzeni 627.8 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 489.4 grami				
Augļi un ogas 202 grami	Kartupeļi 297 grami	Siers, biezpiens 87 grami				