

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-6.klasei
pusdienas_Laurenči/Rudens Veģetārās

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	4.19	7.78	11.16	133.61
V-13/1	Griķi ar dārzeņiem/	1	250	11.47	9.45	62.17	365.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens BIO (Bio piens 2.5%)	1	200	5.80	5.00	9.60	106.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				24.45	27.19	96.66	718.41
KOPĀ: 100%				24.45	27.19	96.66	718.41
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 205.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-313	Veģ.borščs ar kartupeļiem un krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.16	6.12	12.50	114.23
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	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-206	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.11	1.51	2.07	23.31
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-42/1	Kliju maize, Flora (Kliju maize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.72	0.66	9.00	50.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				18.46	25.84	101.15	708.96
KOPĀ: 100%				18.46	25.84	101.15	708.96
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 234.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 32 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 30 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!

zu-8	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	6.21	11.56	111.43
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	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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	Saldskābmaize (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	30	1.83	0.36	15.00	74.40
				25.40	30.86	98.10	782.20
KOPĀ: 100%				25.40	30.86	98.10	782.20
Pievienotais sāls 1.62 grami Dārzeņi 235 grami							
Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 0 grami				Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11.6 grami Kartupeļi 35 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-311/1	Veģetārā pupiņu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	6.82	6.56	20.94	171.89
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
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-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				29.85	27.19	112.00	792.58
KOPĀ: 100%				29.85	27.19	112.00	792.58
Pievienotais sāls 1.4 grami Dārzeņi 95 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 0 grami				Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 50 grami				Siers, biezpiens 40 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	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				16.85	33.43	96.04	733.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		16.85	33.43	96.04	733.40
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 79 grami				
Augļi un ogas 0.5 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 15 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23	28.9	100.79	747.11
KOPĀ:			115.01	144.51	503.95	3735.55
Pievienotais sāls 7.82 grami	Dārzeņi 852.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 549 grami				
Augļi un ogas 203.1 grami	Kartupeļi 370 grami	Siers, biezpiens 100 grami				