

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona
Laurenči ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
-408	Cūkgaļas plov	1	200	13.79	13.83	50.28	384.16
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	30	0.31	1.53	2.08	24.02
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				25.84	24.78	101.75	740.05
KOPĀ:		100%		25.84	24.78	101.75	740.05
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 158.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	14.39	15.60	17.94	270.00
-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	30	0.30	1.50	1.16	19.38
-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.08	28.39	95.14	733.69
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 70 grami					
Pievienotais cukurs 5.3 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

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

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

Pusdienas		100%					
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	5.14	5.17	14.72	127.46
K-453/1	Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/15	12.78	16.68	20.85	286.71
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.47	1.22	1.74	20.88
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.41	28.05	68.22	640.53
KOPĀ:		100%		26.41	28.05	68.22	640.53
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 173.2 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 140 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	30	0.51	1.53	2.21	22.96
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				26.95	28.42	81.14	674.16
KOPĀ:		100%		26.95	28.42	81.14	674.16
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeni 145.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 1.2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	11.39	4.31	1.76	91.87
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	30	0.43	1.53	2.88	26.96
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	1.06	2.81	1.80	37.76

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.34	17.02	81.14	599.21
KOPĀ: 100%				27.34	17.02	81.14	599.21
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 82.3 grami							
Pievienotais cukurs 0.3 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 226 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				25.92	25.33	85.48	677.53
KOPĀ:				129.62	126.66	427.39	3387.64
Pievienotais sāls 5.85 grami Dārzeņi 629.5 grami							
Pievienotais cukurs 11.8 grami Gaļa, zivs 237 grami Piena produkti 715 grami							
Augļi un ogas 332.2 grami Kartupeļi 465 grami Siers, biezpiens 60 grami							