

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens_ Laurenči
Veģetārās ēdienk/ ar skolas programmu

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.77	4.15	13.95	103.18
V-19/1	Dārzeņu plov ar lēcām/	1	200	10.24	4.79	52.79	298.79
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	30	0.31	1.53	2.08	24.02
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-990	"Skolas kefīrs" (Skolas kefīrs 2% (*A07))	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
				21.65	18.89	104.90	683.01
KOPĀ: 100%				21.65	18.89	104.90	683.01
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 194.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
V-54	Sēņu tefteli siera mērcē (Rīvmaize (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), BIO kviešu milti (*A 01), Bio piens 2.5%, Siers 45%NPKS (*A 07))	1	70/50	14.50	13.45	28.78	299.99
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	1.57	36.24	180.76
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	30	0.30	1.50	1.16	19.38
K-170	Svaiga paprika šķēlēs	1	35	0.46	0.00	1.86	9.24
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.19	26.24	105.98	763.68
KOPĀ: 100%				23.19	26.24	105.98	763.68
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 157 grami					
Pievienotais cukurs 5.3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 55 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-311	Veģetārā pupiņu zupa/krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07), Grūbas (*A01)</i>)	1	200/5	5.95	4.50	20.86	149.51
K-453/1	Rudens dārzeņu-lēcu sautēj/krējums_ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/20	13.72	10.87	38.09	307.33
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	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 (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (<i>Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01)</i>)	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.16	21.57	91.60	683.20
KOPĀ: 100%				28.16	21.57	91.60	683.20
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 219.2 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 231 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 155 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (<i>Alerģēni</i>)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
Z7 (1-4kl)	Veģ.svaigu kāpostu zupa/krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	2.79	4.18	11.73	92.00
V-66	Siera šnicele (<i>Siers Ķīmeņu (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Ūsas (*A 03)</i>)	1	60	19.42	11.23	8.08	213.61
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (<i>Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01)</i>)	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, šķēlēš	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 (<i>Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11)</i>)	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				32.41	21.34	76.76	615.61
KOPĀ: 100%				32.41	21.34	76.76	615.61
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 137.3 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 1.2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (<i>Makaroni nūdeles (*A 01)</i>)	1	200	1.79	3.12	11.71	83.80
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ (<i>Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	10.61	9.41	1.88	134.59

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				24.76	21.99	69.97	587.56
KOPĀ: 100%				24.76	21.99	69.97	587.56
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 73.5 grami							
Pievienotais cukurs 0.3 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 226 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 190 grami Siers, biezpiens 60 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.03	22.01	89.84	666.61
KOPĀ:				130.17	110.03	449.21	3333.06
Pievienotais sāls 6 grami Dārzeņi 781.8 grami							
Pievienotais cukurs 11.8 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 760 grami							
Augļi un ogas 332.2 grami Kartupeļi 440 grami Siers, biezpiens 125 grami							