

Ēdienkarte

3.nedēļa_5-6.klasei kompl_ Rudens sezona
Laurenči ar skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	16.83	19.35	62.89	497.36
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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" <i>(Skolas kefīrs 2% (*A07))</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
				29.08	31.32	115.74	869.26
KOPĀ: 100%				29.08	31.32	115.74	869.26
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 183.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-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
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.50	2.51	1.95	32.34
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
				24.94	30.58	107.09	808.49
KOPĀ: 100%				24.94	30.58	107.09	808.49
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 88 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250/10	8.47	8.88	18.65	190.26
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/20	14.71	18.83	31.21	356.12
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	50	0.78	2.04	2.90	34.79
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
				31.98	34.73	83.67	786.65
KOPĀ:		100%		31.98	34.73	83.67	786.65
Pievienotais sāls 2.2 gramī		Dārzeņi 242 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 70 gramī		Piena produkti 240 gramī			
Augļi un ogas 110 gramī		Kartupeļi 200 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.77	7.35	9.58	118.62
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-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				31.23	33.35	102.18	814.80
KOPĀ: 100%				31.23	33.35	102.18	814.80
Pievienotais sāls 1.9 gramu		Dārzeni 137 gramu					
Pievienotais cukurs 6 gramu		Gaļa, zivs 63 gramu		Piena produkti 40 gramu			
Augļi un ogas 2 gramu		Kartupeļi 35 gramu		Siers, biezpiens 0 gramu			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	2.34	4.18	14.98	108.83
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ (Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	10.61	9.41	1.88	134.59
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92

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	40	2.88	0.72	17.60	95.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.86	26.36	93.30	742.14
KOPĀ: 100%				28.86	26.36	93.30	742.14
Pievienotais sāls 1.35 grami Dārzeņi 115.2 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 230 grami							
Augļi un ogas 110 grami Kartupeļi 255 grami Siers, biezpiens 60 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.22	31.27	100.4	804.27
KOPĀ:				146.09	156.34	501.98	4021.34
Pievienotais sāls 7.65 grami Dārzeņi 765.7 grami							
Pievienotais cukurs 13 grami Gaļa, zivs 263 grami Piena produkti 750 grami							
Augļi un ogas 334 grami Kartupeļi 550 grami Siers, biezpiens 60 grami							