

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona Bez
olām, olu saturošiem (44)**

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
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	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Kefīrs 2.0%/ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.19	3.41	7.95	83.25
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.54	26.34	84.04	671.35
KOPĀ: 100%				23.54	26.34	84.04	671.35
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona Bez
olām, olu saturošiem (44)**

Otrdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftēļi siera mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	13.78	16.82	11.74	253.42
K-736	Vārīti kuskuss putraimi <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	150	2.66	0.14	16.10	78.40
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.95	28.17	62.35	580.82
KOPĀ: 100%				18.95	28.17	62.35	580.82
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 56 grami					
Pievienotais cukurs 3.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona Bez
olām, olu saturošiem (44)**

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.34	23.03	79.12	606.41
KOPĀ: 100%				19.34	23.03	79.12	606.41
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 165.26 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona Bez olām, olu saturošiem (44)

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.49	16.31	12.39	243.98
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.30	27.73	81.67	660.27
KOPĀ: 100%				25.30	27.73	81.67	660.27
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona Bez olām, olu saturošiem (44)

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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 NPKS (*A 01))</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	60	12.37	6.90	5.51	129.64
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	4.04	3.08	51.47
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.32	20.66	84.27	605.20
KOPĀ: 100%				26.32	20.66	84.27	605.20
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 80.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.69	25.19	78.29	624.81
KOPĀ:				113.45	125.93	391.45	3124.05
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 582.46 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 465 grami			
Augļi un ogas 233 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 10 grami			

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)**

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa	1	200	3.83	4.00	13.79	105.45
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906	Ūdens ar citronu	1	170	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maīze <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				18.30	21.94	76.23	579.55
KOPĀ: 100%				18.30	21.94	76.23	579.55
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)**

Otrdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas tefteļi mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens)</i>	1	80/50	10.71	12.73	14.04	213.73
K-736	Vārīti kuskuss putraimi <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	150	2.66	0.14	16.10	78.40
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-850	Kakao ķīselis ar spec.pienu <i>(Rīsu piens, Rīsu piens)</i>	1	100/100	2.11	4.66	42.76	223.43
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				17.34	19.99	91.97	621.38
KOPĀ: 100%				17.34	19.99	91.97	621.38
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 56 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)**

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa <i>(Grūbas NPKS (*A01))</i>	1	200	6.22	4.03	22.68	154.36
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums	1	200	10.60	12.99	20.37	242.97
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.09	5.08
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				18.64	18.03	78.32	555.41
KOPĀ: 100%				18.64	18.03	78.32	555.41
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 165.26 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 45 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 180 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)****Ceturtdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa	1	200	3.85	4.03	11.57	94.27
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	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	Spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.50	2.08	6.18	45.77
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				25.62	27.82	83.65	670.58
KOPĀ: 100%				25.62	27.82	83.65	670.58
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens, Bez
piena,piena produktiem (44)****Piektdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<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 NPKS (*A 01))</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	13.64	8.05	5.58	145.35
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-551	Spec.piena mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Rīsu piens)</i>	1	50	0.44	2.22	3.90	37.47
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/1	Auglis ābols	1	80	0.32	0.64	7.84	38.40
				22.59	17.00	74.66	543.83
KOPĀ: 100%				22.59	17.00	74.66	543.83
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 80.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				20.5	20.96	80.97	594.15
KOPĀ:				102.49	104.78	404.83	2970.75
Pievienotais sāls 6.1 grami		Dārzeņi 582.46 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 257 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 303 grami		Kartupeļi 505 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona bez
piena svaigā veidā (44)**

Pirmdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906/1	Kefīrs 2%/ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.09	4.01	9.30	97.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				27.92	31.07	105.76	818.88
KOPĀ: 100%				27.92	31.07	105.76	818.88
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona bez
piena svaigā veidā (44)**

Otrdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftēļi siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	14.42	19.40	11.78	279.28
K-736	Vārīti kuskuss putraimi <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	200	3.61	0.19	21.85	106.40
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				21.67	33.13	81.28	712.89
KOPĀ: 100%				21.67	33.13	81.28	712.89
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 67 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona bez
piena svaigā veidā (44)**

Trešdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	14.12	22.76	26.46	369.67
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.31	31.69	101.67	804.16
KOPĀ: 100%				26.31	31.69	101.67	804.16
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona bez
piena svaigā veidā (44)**

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.41	34.55	112.08	865.63
KOPĀ: 100%				32.41	34.55	112.08	865.63
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona bez
piena svaigā veidā (44)**

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	14.34	7.89	4.88	143.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.60	24.94	107.02	757.15
KOPĀ: 100%				31.60	24.94	107.02	757.15
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 108.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.98	31.08	101.56	791.74
KOPĀ:				139.91	155.38	507.81	3958.71
Pievienotais sāls 7.65 grami		Dārzeņi 730.7 grami					
Pievienotais cukurs 16.4 grami		Gaļa, zivs 283 grami		Piena produkti 527 grami			
Augļi un ogas 233.5 grami		Kartupeļi 675 grami		Siers, biezpiens 10 grami			