

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli****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-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.47	26.74	88.62	673.15
KOPĀ: 100%				19.47	26.74	88.62	673.15
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-324/2	Rasoļņiks/krējums_ <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	262	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703	Griķi, vārīti	262	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	262	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	262	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
				26.06	28.37	88.17	704.30
KOPĀ: 100%				26.06	28.37	88.17	704.30
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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%							

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

K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	262	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	262	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-112/1	Vitamīnu salāti/	262	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	262	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.39	27.10	86.01	680.97
KOPĀ: 100%				22.39	27.10	86.01	680.97
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-408	Cūkgaļas plov/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	262	200/15	12.45	16.14	50.76	401.62
K-114/1	Tomāti, svaigi/	262	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	262	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	262	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				15.23	28.52	83.58	656.81
KOPĀ: 100%				15.23	28.52	83.58	656.81
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 69 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	262	200	3.80	3.37	23.71	144.04
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	262	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	262	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	262	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.48	18.88	71.29	556.47

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

KOPĀ:	100%		24.48	18.88	71.29	556.47
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 98 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 11 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			21.53	25.92	83.53	654.34
KOPĀ:			107.63	129.61	417.67	3271.70
Pievienotais sāls 6.11 grami	Dārzeni 492.75 grami					
Pievienotais cukurs 12.68 grami	Gaļa, zivs 254 grami	Piena produkti 560 grami				
Augļi un ogas 323 grami	Kartupeļi 390 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni-pilgraudu (A*01)</i>)	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				26.75	36.24	114.42	897.28
KOPĀ: 100%				26.75	36.24	114.42	897.28
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

<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-324	Rasoļņiks/krējums (<i>Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/)</i>)	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (<i>Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i>)	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				32.53	35.27	116.42	899.94
KOPĀ: 100%				32.53	35.27	116.42	899.94
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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%							

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

K-304	Biešu zupa ar krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				28.08	34.28	113.40	876.35
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.82	17.00	70.89	504.65
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" (<i>Mannā putraini NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				20.37	29.65	123.36	848.09
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	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-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				28.43	22.56	99.53	717.54

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

KOPĀ:	100%		28.43	22.56	99.53	717.54
Pievienotais sāls 1.49 grami	Dārzeni 106 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 11.5 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.23	31.6	113.43	847.84
KOPĀ:			136.16	158.00	567.13	4239.20
Pievienotais sāls 7.75 grami	Dārzeni 639.25 grami					
Pievienotais cukurs 14.28 grami	Gaļa, zivs 293 grami	Piena produkti 569 grami				
Augļi un ogas 324.5 grami	Kartupeļi 498 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

Ēdienkarte

10-12 klasei 1.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni-pilgraudu (A*01)</i>)	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				26.75	36.24	114.42	897.28
KOPĀ: 100%				26.75	36.24	114.42	897.28
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

<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-324	Rasoļņiks/krējums (<i>Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I)</i>)	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete (<i>Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01)</i>)	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-565/1	Piena-dārzeņu mērce/ (<i>Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01)</i>)	1	70	1.89	3.91	4.93	64.54
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
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
				33.85	37.19	121.36	943.96
KOPĀ: 100%				33.85	37.19	121.36	943.96
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 143.45 grami					
Pievienotais cukurs 6.2 grami		Gaļa, zivs 68 grami		Piena produkti 52 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

K-304	Biešu zupa ar krējumu (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	200	5.95	1.87	58.65	275.23
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				28.65	33.97	110.97	864.74
KOPĀ: 100%				28.65	33.97	110.97	864.74
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	18.74	20.79	83.01	600.09
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas snieg" (<i>Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>)	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				23.35	33.64	133.88	937.83
KOPĀ: 100%				23.35	33.64	133.88	937.83
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeņi 94 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	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-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.65	27.56	104.44	801.88

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

KOPĀ:	100%		33.65	27.56	104.44	801.88
Pievienotais sāls 1.64 grami	Dārzeni 134 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 90 grami	Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 12 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.25	33.72	117.01	889.14
KOPĀ:			146.25	168.60	585.07	4445.69
Pievienotais sāls 8.3 grami	Dārzeni 676.45 grami					
Pievienotais cukurs 14.63 grami	Gaļa, zivs 338 grami	Piena produkti 581 grami				
Augļi un ogas 225 grami	Kartupeļi 548 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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