

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez
burkān,banān,paprik,ķirbja (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	3.02	7.16	12.31	127.05
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.98	14.48	4.09	178.43
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				25.32	28.39	71.67	632.30
KOPĀ:		100%		25.32	28.39	71.67	632.30
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez
burkān,banān,paprik,ķirbja (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	200/5	3.28	4.97	11.54	101.96
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.56	2.00	35.86	179.38
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.65	2.54	2.55	33.65
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.59	24.21	93.05	677.36
KOPĀ:		100%		21.59	24.21	93.05	677.36
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez
burkān,banān,paprik,ķirbja (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.08	5.18	8.84	86.99
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.35	2.54	1.64	30.70
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.68	24.38	67.35	568.01
KOPĀ:		100%		20.68	24.38	67.35	568.01
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez
burkān,banān,paprik,ķirbja (44)**

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	200/30/5	8.59	11.18	11.02	180.33
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.44	25.93	87.55	674.59
KOPĀ: 100%				26.44	25.93	87.55	674.59
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez
burkān,banān,paprik,ķirbja (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))						
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-krējuma mērce	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
	(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))						
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
-862/1	Jogurta krēms/	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
	(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	8.21	33.37
				18.12	27.76	56.66	536.74
KOPĀ:		100%		18.12	27.76	56.66	536.74
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				22.43	26.13	75.26	617.8
KOPĀ:				112.15	130.67	376.28	3089.00
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 501.1 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 485 grami			
Augļi un ogas 210.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez vīnogām (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%							
				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeni 148.1 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 215 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 15 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez vīnogām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A ūī))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez vīnogām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
	Pusdienas 100%						
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				26.05	34.51	88.77	771.80
	KOPĀ: 100%			26.05	34.51	88.77	771.80
	Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 220 grami	
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami			Siers, biezpiens 0 grami	
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez vīnogām (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez vīnogām (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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	9.35	112.19
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	10.25	41.75
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.02	34.07	82.82	709.15
KOPĀ: 100%				22.02	34.07	82.82	709.15
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 15.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				28.08	33.55	100.96	808.07
<u>KOPĀ:</u>				140.39	167.73	504.80	4040.33
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 683.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 533 grami			
Augļi un ogas 215.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 55 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez svaiga piena
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.76	28.56	93.64	714.58
KOPĀ: 100%							
				24.76	28.56	93.64	714.58
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 148.1 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 15 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 15 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez svaiga piena
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A ūī))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez svaiga piena
(44)**

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	180	5.88	1.85	57.96	271.99
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				21.59	31.00	94.95	747.03
KOPĀ: 100%				21.59	31.00	94.95	747.03
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez svaiga piena
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ:		100%		35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez svaiga piena
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	230	4.70	0.24	34.78	164.97
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	7.26	29.77
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.62	34.10	88.26	734.20
KOPĀ: 100%				22.62	34.10	88.26	734.20
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeni 68 grami							
Pievienotais cukurs 8.8 grami Gaļa, zivs 56 grami Piena produkti 75 grami							
Augļi un ogas 15.8 grami Kartupeļi 235 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.11	32.05	101.48	788.92
KOPĀ:				130.53	160.25	507.42	3944.61
Pievienotais sāls 6.6 grami Dārzeni 683.1 grami							
Pievienotais cukurs 15 grami Gaļa, zivs 272 grami Piena produkti 133 grami							
Augļi un ogas 215.8 grami Kartupeļi 459 grami Siers, biezpiens 55 grami							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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 (Maize rudzu sagra.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeni 148.1 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 215 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 15 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A ūī))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
	Pusdienas 100%						
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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-2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.41	34.50	89.28	775.40
	KOPĀ: 100%			26.41	34.50	89.28	775.40
	Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami				
	Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 220 grami	
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami			Siers, biezpiens 0 grami	
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem (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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	9.35	112.19
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	9.25	37.76
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.02	34.07	81.82	705.16
KOPĀ: 100%				22.02	34.07	81.82	705.16
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 15.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				28.15	33.54	100.86	807.99
<u>KOPĀ:</u>				140.75	167.72	504.31	4039.94
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 683.1 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 533 grami			
Augļi un ogas 215.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 55 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,zivīm
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%							
				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 148.1 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 215 grami							
Augļi un ogas 10 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 15 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,zivīm
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A ūī))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,zivīm
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.41	34.50	89.28	775.40
KOPĀ: 100%				26.41	34.50	89.28	775.40
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,zivīm
(44)**

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,zivīm
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	9.35	112.19
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	9.25	37.76
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.02	34.07	81.82	705.16
KOPĀ: 100%							
				22.02	34.07	81.82	705.16
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 68 grami							
Pievienotais cukurs 6.8 grami Gaļa, zivs 56 grami Piena produkti 75 grami							
Augļi un ogas 15.8 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:							
				28.15	33.54	100.86	807.99
KOPĀ:							
				140.75	167.72	504.31	4039.94
Pievienotais sāls 6.6 grami Dārzeņi 683.1 grami							
Pievienotais cukurs 13 grami Gaļa, zivs 272 grami Piena produkti 533 grami							
Augļi un ogas 215.8 grami Kartupeļi 429 grami Siers, biezpiens 55 grami							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,medus
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,medus
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A ūī))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,medus
(44)**

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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-2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.41	34.50	89.28	775.40
KOPĀ: 100%				26.41	34.50	89.28	775.40
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,medus
(44)**

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez riekstiem,medus
(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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	9.35	112.19
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	9.25	37.76
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.02	34.07	81.82	705.16
KOPĀ: 100%				22.02	34.07	81.82	705.16
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 68 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 15.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				28.15	33.54	100.86	807.99
<u>KOPĀ:</u>				140.75	167.72	504.31	4039.94
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 683.1 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 533 grami			
Augļi un ogas 215.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 55 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-301	Dārzeņu zupa	1	250	2.37	4.15	14.20	105.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	80	0.80	10.07	1.74	101.11
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
				23.52	31.40	92.63	731.18
KOPĀ:		100%		23.52	31.40	92.63	731.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.88	27.81	126.04	860.32
KOPĀ:		100%		25.88	27.81	126.04	860.32
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.34	5.21	11.24	100.03
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.42	13.43	3.76	173.71
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.81	1.83	57.27	268.75
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				20.96	26.98	93.62	702.99
KOPĀ: 100%				20.96	26.98	93.62	702.99
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306/1	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	250/50	11.93	14.31	13.31	232.35
18/1	Makaroni ar dārzeņiem (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	7.49	5.78	48.56	279.96
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				24.61	25.92	102.94	725.64
KOPĀ:		100%		24.61	25.92	102.94	725.64
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 146 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem (44)****PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.39	2.21	3.34	34.62
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	100	1.16	8.08	4.48	91.85
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ <i>(Rīsu piens)</i>	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
				20.76	27.51	93.29	706.25
KOPĀ: 100%				20.76	27.51	93.29	706.25
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				23.15	27.92	101.7	745.28
<u>KOPĀ:</u>				115.73	139.62	508.52	3726.38
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 769.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 200.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,vīnogām (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Dārzeņu zupa	1	250	2.37	4.15	14.20	105.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	80	0.80	10.07	1.74	101.11
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				23.52	31.40	92.63	731.18
KOPĀ:		100%		23.52	31.40	92.63	731.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,vīnogām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.88	27.81	126.04	860.32
KOPĀ:		100%		25.88	27.81	126.04	860.32
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,vīnogām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.34	5.21	11.24	100.03
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.42	13.43	3.76	173.71
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.81	1.83	57.27	268.75
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				20.96	26.98	93.62	702.99
KOPĀ: 100%				20.96	26.98	93.62	702.99
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,vīnogām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	250/50	11.93	14.31	13.31	232.35
V18/1	Makaroni ar dārzeņiem (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	7.49	5.78	48.56	279.96
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				24.61	25.92	102.94	725.64
KOPĀ: 100%							
				24.61	25.92	102.94	725.64
Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 146 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 53 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 70 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,vīnogām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-554	Tomātu-spec.piena mērce <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.39	2.21	3.34	34.62
-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	100	1.16	8.08	4.48	91.85
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ <i>(Rīsu piens)</i>	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
				20.76	27.51	93.29	706.25
KOPĀ:		100%					
				20.76	27.51	93.29	706.25
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.15	27.92	101.7	745.28
KOPĀ:				115.73	139.62	508.52	3726.38
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 769.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 200.8 grami		Kartupeļi 429 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,olām (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Dārzeņu zupa	1	250	2.37	4.15	14.20	105.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	80	0.80	10.07	1.74	101.11
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				23.52	31.40	92.63	731.18
KOPĀ:		100%		23.52	31.40	92.63	731.18
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,olām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	250	4.36	6.36	19.74	152.93
-407	Vistas gaļas kotlete b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.18	13.43	9.56	209.16
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.24	27.23	126.00	852.46
KOPĀ:		100%		25.24	27.23	126.00	852.46
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,olām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09))	1	250	2.34	5.21	11.24	100.03
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.42	13.43	3.76	173.71
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.81	1.83	57.27	268.75
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				20.96	26.98	93.62	702.99
KOPĀ: 100%				20.96	26.98	93.62	702.99
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,olām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306/1	Frikadeļu zupa b/olas	1	250/50	11.36	13.79	13.28	225.28
18/1	Makaroni ar dārzeņiem	1	200	7.49	5.78	48.56	279.96
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))							
-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))							
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				24.04	25.40	102.91	718.57
KOPĀ:		100%		24.04	25.40	102.91	718.57
Pievienotais sāls 1.2 gramī		Dārzeņi 146 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 53 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 80 gramī		Kartupeļi 70 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez piena produktiem,olām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.91	14.83	11.81	229.80
-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.20	0.26	38.48	182.52
-554	Tomātu-spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.39	2.21	3.34	34.62
-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	100	1.16	8.08	4.48	91.85
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ (Rīsu piens)	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
				21.22	26.98	101.39	737.00
KOPĀ:		100%		21.22	26.98	101.39	737.00
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 93 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 260 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23	27.6	103.31	748.44
KOPĀ:				114.98	137.99	516.55	3742.20
Pievienotais sāls 6.6 grami		Dārzeņi 769.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 272 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 200.8 grami		Kartupeļi 484 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez krāsainiem jogurtiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.76	32.56	102.64	810.58
KOPĀ: 100%				30.76	32.56	102.64	810.58
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez krāsainiem jogurtiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.16	29.81	126.36	880.72
KOPĀ:		100%		26.16	29.81	126.36	880.72
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez krāsainiem jogurtiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
-735	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				26.05	34.51	88.77	771.80
KOPĀ: 100%				26.05	34.51	88.77	771.80
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez krāsainiem jogurtiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

5-9.kl. 2.ned,Rudens,Bez krāsainiem jogurtiem (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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-801	Biezpiena deserts <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))</i>	1	70	7.75	7.90	8.56	136.70
				27.86	32.42	87.02	753.62
KOPĀ: 100%				27.86	32.42	87.02	753.62
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 68 grami							
Pievienotais cukurs 17.8 grami Gaļa, zivs 56 grami Piena produkti 32 grami							
Augļi un ogas 15.8 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 40 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				29.25	33.22	101.8	816.96
KOPĀ:				146.23	166.08	509.00	4084.80
Pievienotais sāls 6.6 grami Dārzeņi 683.1 grami							
Pievienotais cukurs 24 grami Gaļa, zivs 272 grami Piena produkti 490 grami							
Augļi un ogas 215.8 grami Kartupeļi 429 grami Siers, biezpiens 95 grami							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-301/1	Dārzeņu zupa_ (Rīsu piens)	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.07	24.43	61.65	528.82
KOPĀ: 100%				18.07	24.43	61.65	528.82
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	23.05	91.19	658.46
KOPĀ:		100%		21.25	23.05	91.19	658.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				15.09	20.52	66.66	513.37
KOPĀ: 100%				15.09	20.52	66.66	513.37
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa <i>(Ūlas, NPKS (*A 03))</i>	1	200/30	8.44	10.19	10.57	169.63
-707	Makaroni <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.03	0.64	40.43	191.57
-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.22	24.72	86.70	627.99
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 67 grami		18.22	24.72	86.70	627.99
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami					
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Piena produkti 0 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	<i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>						
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
	<i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>						
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	<i>(Rīsu piens)</i>						
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				18.63	21.74	78.01	584.46
KOPĀ:		100%					
				18.63	21.74	78.01	584.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				18.25	22.89	76.84	582.62
KOPĀ:				91.26	114.46	384.21	2913.10
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem,burkāniem,apelsīniem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	2.36	3.23	12.37	89.30
	(Rīsu piens)						
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.97	14.48	3.78	177.10
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.51	24.46	62.26	532.02
KOPĀ: 100%				18.51	24.46	62.26	532.02
Pievienotais sāls 1.3 gramī		Dārzeņi 103.6 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 0 gramī			
Augļi un ogas 10 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem,burkāniem,apelsīniem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.14	3.97	11.38	91.76
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.54	2.69	34.27
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.26	23.06	90.84	655.84
KOPĀ:		100%		21.26	23.06	90.84	655.84
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

**1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem,burkāniem,apelsīniem (44)**

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.94	4.18	8.68	76.79
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	60	0.44	5.05	1.93	54.76
K-979	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				14.90	20.51	63.35	494.14
KOPĀ: 100%				14.90	20.51	63.35	494.14
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem,burkāniem,apelsīniem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	200/30	8.45	10.18	10.86	170.13
-707	Makaroni (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.03	0.64	40.43	191.57
-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.23	24.71	86.99	628.49
KOPĀ:		100%					
		18.23 24.71 86.99 628.49					
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami Piena produkti 0 grami					
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem,burkāniem,apelsīniem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ (Rīsu piens)	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				18.63	21.74	78.01	584.46
KOPĀ: 100%				18.63	21.74	78.01	584.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				18.31	22.9	76.29	578.99
KOPĀ:				91.53	114.48	381.45	2894.95
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem,balt.miltiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-301/1	Dārzeņu zupa_ <i>(Rīsu piens)</i>	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				17.91	25.01	60.39	528.32
KOPĀ:		100%		17.91	25.01	60.39	528.32
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem,balt.miltiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	11.28	14.01	4.92	190.89
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	B/gl maize/	1	15	0.72	0.72	6.09	33.70
				19.55	23.63	85.25	631.83
KOPĀ:		100%		19.55	23.63	85.25	631.83
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem,balt.miltiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ b/gl (Rīsu piens)	1	80	7.38	9.88	4.03	134.82
-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	B/gl maize	1	30	1.38	2.16	11.79	76.20
				15.10	21.47	57.27	492.62
KOPĀ: 100%				15.10	21.47	57.27	492.62
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 212 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem,balt.miltiem (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	200/30	8.44	10.19	10.57	169.63
K-707	Makaroni b/gl	1	150	3.60	0.29	46.46	205.09
K-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	B/gl maize	1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				14.09	21.51	90.87	617.65
KOPĀ: 100%							
				14.09	21.51	90.87	617.65
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 67 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 37 grami Piena produkti 0 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 56 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena produktiem,balt.miltiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-440	Cūkgaļas šnicele b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.67	15.44	6.54	207.52
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce b/gl (Rīsu piens)	1	50	0.24	2.11	3.05	32.00
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/ B/gl maize	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
		1	20	0.96	0.96	8.12	44.94
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ (Rīsu piens)	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				16.39	22.54	71.30	554.24
KOPĀ: 100%				16.39	22.54	71.30	554.24
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				16.61	22.83	73.02	564.93
KOPĀ:				83.04	114.16	365.08	2824.66
Pievienotais sāls 5.3 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 504 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
prod(sviestu dr),sojas (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
	(Rīsu piens)						
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.07	24.43	61.65	528.82
KOPĀ:		100%		18.07	24.43	61.65	528.82
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
prod(sviestu dr),sojas (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	23.05	91.19	658.46
KOPĀ:		100%		21.25	23.05	91.19	658.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
prod(sviestu dr),sojas (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
	Pusdienas 100%						
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				15.09	20.52	66.66	513.37
	KOPĀ: 100%			15.09	20.52	66.66	513.37
	Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami				
	Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
prod(sviestu dr),sojas (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	200/30	8.44	10.19	10.57	169.63
-707	Makaroni (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07))	1	150	6.04	2.28	40.45	206.43
-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.23	26.36	86.72	642.85
KOPĀ:		100%					
		18.23 26.36 86.72 642.85					
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami Piena produkti 2 grami					
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
prod(sviestu dr),sojas (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	<i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>						
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
	<i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>						
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	<i>(Rīsu piens)</i>						
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				18.63	21.74	78.01	584.46
KOPĀ:		100%					
				18.63	21.74	78.01	584.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				18.25	23.22	76.85	585.59
KOPĀ:				91.27	116.10	384.23	2927.96
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem(sviestu dr),olām (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-301/1	Dārzeņu zupa_	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
	(Rīsu piens)						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.07	24.43	61.65	528.82
KOPĀ:		100%		18.07	24.43	61.65	528.82
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem(sviestu dr),olām (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.18	13.43	9.56	209.16
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				20.61	22.47	91.15	650.60
KOPĀ: 100%				20.61	22.47	91.15	650.60
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem(sviestu dr),olām (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				15.09	20.52	66.66	513.37
KOPĀ: 100%				15.09	20.52	66.66	513.37
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem(sviestu dr),olām (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa b/olas	1	200/30	8.12	9.90	10.55	165.70
K-707	Makaroni	1	150	6.04	2.28	40.45	206.43
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07))							
K-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))							
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.91	26.07	86.70	638.92
KOPĀ: 100%							
				17.91	26.07	86.70	638.92
Pievienotais sāls 1 grami Dārzeni 67 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 37 grami Piena produkti 2 grami							
Augļi un ogas 80 grami Kartupeļi 56 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez piena
produktiem(sviestu dr),olām (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.91	14.83	11.81	229.80
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/ (Rīsu piens)	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				17.99	21.16	77.97	576.60
KOPĀ:		100%					
				17.99	21.16	77.97	576.60
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				17.93	22.93	76.83	581.66
KOPĀ:				89.67	114.65	384.13	2908.31
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez pētersīļiem
(44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce b/pētersīļiem	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.87	28.36	70.75	627.77
KOPĀ: 100%				24.87	28.36	70.75	627.77
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez pētersīļiem
(44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
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-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.39	24.05	91.35	668.66
KOPĀ: 100%				21.39	24.05	91.35	668.66
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez pētersīļiem
(44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez pētersīļiem
(44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa/krējums_b/pētersīļiem (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))	1	200/30/5	8.55	11.18	10.52	178.76
-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.40	25.93	87.05	673.02
KOPĀ:		100%		26.40	25.93	87.05	673.02
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez pētersīļiem
(44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
				18.12	27.76	59.65	548.72
KOPĀ:		100%		18.12	27.76	59.65	548.72
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				22.32	26.1	75.69	620.1
KOPĀ:				111.59	130.48	378.45	3100.48
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 499.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 485 grami			
Augļi un ogas 210.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

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

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez olām,olu produktiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.87	28.36	70.75	627.77
KOPĀ: 100%				24.87	28.36	70.75	627.77
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez olām,olu produktiem (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
	(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))						
-407	Vistas gaļas kotlete b/olas	1	70	12.18	13.43	9.56	209.16
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))						
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				20.75	23.47	91.31	660.80
KOPĀ:		100%		20.75	23.47	91.31	660.80
Pievienotais sāls 0.8 gram		Dārzeņi 155.5 gram					
Pievienotais cukurs 1 gram		Gaļa, zivs 70 gram		Piena produkti 5 gram			
Augļi un ogas 100 gram		Kartupeļi 26 gram		Siers, biezpiens 0 gram			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez olām,olu produktiem (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez olām,olu produktiem (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_b/olas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	8.26	10.90	10.71	175.90
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.11	25.65	87.24	670.16
KOPĀ: 100%				26.11	25.65	87.24	670.16
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez olām,olu produktiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele b/olas (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.91	14.83	11.81	229.80
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	8.21	33.37
				17.48	27.18	56.62	528.88
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami				17.48	27.18	56.62	528.88
Dārzeni 49 grami							
Pievienotais cukurs 9.5 grami							
Gaļa, zivs 56 grami							
Augļi un ogas 10.5 grami							
Kartupeļi 150 grami							
Piena produkti 50 grami							
Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:							
				22	25.81	75.11	613.98
KOPĀ:							
				110.02	129.04	375.57	3069.92
Pievienotais sāls 5.4 grami							
Dārzeni 501.1 grami							
Pievienotais cukurs 11 grami							
Gaļa, zivs 243 grami							
Augļi un ogas 210.5 grami							
Kartupeļi 320 grami							
Piena produkti 485 grami							
Siers, biezpiens 40 grami							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-301/1	Dārzeņu zupa_ (Rīsu piens)	1	200	1.93	3.19	11.99	86.50
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.45	5.04	1.02	51.41
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				18.07	24.43	61.65	528.82
KOPĀ: 100%				18.07	24.43	61.65	528.82
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem (Selerija sakne (*A 09))	1	200	3.10	3.97	11.50	93.11
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.25	23.05	91.19	658.46
KOPĀ:		100%		21.25	23.05	91.19	658.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
	Pusdienas 100%						
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09))	1	200	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Rīsu piens)	1	80	7.52	9.89	3.75	134.24
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	60	0.72	5.05	4.46	68.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				15.09	20.52	66.66	513.37
	KOPĀ: 100%			15.09	20.52	66.66	513.37
	Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 127 grami				
	Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 0 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-306	Frikadeļu zupa (Olas, NPKS (*A 03))	1	200/30	8.44	10.19	10.57	169.63
-707	Makaroni (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.03	0.64	40.43	191.57
-185/1	Tomātu salāti ar dillēm/eļļu	1	50	0.45	10.07	1.54	98.71
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				18.22	24.72	86.70	627.99
KOPĀ:		100%		18.22	24.72	86.70	627.99
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 67 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4kl,2 ned,Rudens,Bez laktozes (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))						
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-spec.piena mērce	1	50	0.38	2.12	2.77	31.42
	(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01))						
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
	Rudzu maize	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-834/1	Šokolādes krēms ar ķīseli/	1	70/150	0.79	1.33	28.58	129.81
	(Rīsu piens)						
	Ūdens ar citronu	1	200	0.05	0.00	0.15	0.82
				18.63	21.74	78.01	584.46
KOPĀ:		100%		18.63	21.74	78.01	584.46
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 5.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				18.25	22.89	76.84	582.62
KOPĀ:				91.26	114.46	384.21	2913.10
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 502.1 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 205.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez ketčupa (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas mērce	1	80	7.73	14.44	2.99	173.13
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.64	28.31	70.19	624.20
KOPĀ:		100%		24.64	28.31	70.19	624.20
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez ketčupa (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_	1	200/5	3.14	4.97	11.18	101.26
	(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))						
-407	Vistas gaļas kotlete	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
	(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))						
-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				21.29	24.05	90.87	666.61
KOPĀ:		100%		21.29	24.05	90.87	666.61
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez ketčupa (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez ketčupa (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.43	25.94	87.26	674.09
KOPĀ: 100%				26.43	25.94	87.26	674.09
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez ketčupa (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.38	3.78	1.87	43.02
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
				18.02	27.76	59.17	546.67
KOPĀ:		100%		18.02	27.76	59.17	546.67
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				22.24	26.09	75.43	618.78
KOPĀ:				111.19	130.44	377.14	3093.88
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 501.1 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 485 grami			
Augļi un ogas 210.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

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

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez jogurtiem (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.87	28.36	70.75	627.77
KOPĀ: 100%				24.87	28.36	70.75	627.77
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 103.6 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez jogurtiem (44)****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
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-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.39	24.05	91.35	668.66
KOPĀ:		100%		21.39	24.05	91.35	668.66
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez jogurtiem (44)****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez jogurtiem (44)****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U /))</i>	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.43	25.94	87.26	674.09
KOPĀ: 100%				26.43	25.94	87.26	674.09
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

1-4.kl,2. ned,Rudens,Bez jogurtiem (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))	1	70	7.75	7.90	8.56	136.70
				24.54	29.81	58.82	603.93
KOPĀ:		100%		24.54	29.81	58.82	603.93
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 49 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 27 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				23.61	26.51	75.57	631.35
KOPĀ:				118.04	132.54	377.83	3156.76
Pievienotais sāls 5.4 grami		Dārzeņi 501.1 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 243 grami		Piena produkti 462 grami			
Augļi un ogas 210.5 grami		Kartupeļi 320 grami		Siers, biezpiens 80 grami			