

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                      | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa                           | 1                   | 200     | 3.83                     | 4.00  | 13.79      | 105.45 |
| -408                             | Cūkgaļas plovš                       | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                      | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/                         | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                      |                     |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| KOPĀ:                            |                                      | 100%                |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                      | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                      | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                      | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                      |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)****OTRDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u>                                                          | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-436                                   | Gaļas teftelji spec.piena mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens, Rīsu piens) | 1                   | 80/30          | 10.71                    | 12.73        | 14.04             | 213.73        |
| K-704                                   | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                             | 1                   | 130            | 5.41                     | 2.07         | 36.24             | 185.26        |
| K-138/1                                 | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                     | 1                   | 50             | 0.49                     | 2.01         | 1.92              | 27.67         |
| K-851                                   | Kakao ķīselis ar spec. pienu/<br>(Rīsu piens, Rīsu piens)                        | 1                   | 100/150        | 2.26                     | 5.56         | 46.46             | 247.45        |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu                                                                 | 1                   | 200            | 0.09                     | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                  | 1                   | 15             | 0.88                     | 0.14         | 7.35              | 34.20         |
|                                         |                                                                                  |                     |                | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b>     | <b>709.96</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                  |                     |                | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b>     | <b>709.96</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 gramī             |                                                                                  | Dārzeņi 56 gramī    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 8.5 gramī           |                                                                                  | Gaļa, zivs 50 gramī |                | Piena produkti 0 gramī   |              |                   |               |
| Augļi un ogas 11 gramī                  |                                                                                  | Kartupeļi 0 gramī   |                | Siers, biezpiens 0 gramī |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                | Ēdiena nosaukums                                | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                             |                                                 |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                  |                                                 |       |         |              |              |              |               |
| K-314                                                                  | Pupiņu zupa<br>(Grūbas (*A01))                  | 1     | 200     | 6.22         | 4.03         | 22.68        | 154.36        |
| K-453                                                                  | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums                  | 1     | 250     | 13.28        | 16.76        | 25.50        | 308.47        |
| K-144/1                                                                | Marinēts gurķis                                 | 1     | 35      | 0.18         | 0.00         | 1.05         | 4.90          |
| K-940                                                                  | Sīrupa dzēriens                                 | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                                                  | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| K-2103/                                                                | Auglis ābols                                    | 1     | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                                                        |                                                 |       |         | <b>20.96</b> | <b>21.73</b> | <b>82.88</b> | <b>615.93</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                      |                                                 |       |         |              |              |              |               |
|                                                                        |                                                 |       |         | <b>20.96</b> | <b>21.73</b> | <b>82.88</b> | <b>615.93</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 187 grami                          |                                                 |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 0 grami |                                                 |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami   |                                                 |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                       |                                                 |       |         |              |              |              |               |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)****CETURTDIENA**

| Ēdienr.                                                                     | Ēdiena nosaukums          | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                                                           |                           |                     |         |                          |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                       |                           |                     |         |                          |              |              |               |
| K-316                                                                       | Svaigu kāpostu zupa       | 1                   | 200     | 3.85                     | 4.03         | 11.57        | 94.27         |
| K-402                                                                       | Cūkgaļas kotlete          | 1                   | 70      | 12.76                    | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i> |                           |                     |         |                          |              |              |               |
| K-703                                                                       | Griķi, vārīti             | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-552                                                                       | Spec.piena mērce          | 1                   | 50      | 0.50                     | 2.08         | 6.18         | 45.77         |
| <i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )</i>                              |                           |                     |         |                          |              |              |               |
| K-160/                                                                      | Dārzeņu salāti ar ķiploku | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-905                                                                       | Karkadē dzēriens          | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-1/2                                                                       | Rudzu maize/              | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                      |                           |                     |         |                          |              |              |               |
|                                                                             |                           |                     |         | <b>25.62</b>             | <b>27.82</b> | <b>83.65</b> | <b>670.58</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                           |                           |                     |         |                          |              |              |               |
|                                                                             |                           |                     |         | <b>25.62</b>             | <b>27.82</b> | <b>83.65</b> | <b>670.58</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami                                                 |                           | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami                                                 |                           | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 0 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami                                                       |                           | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>                                     |                           |                     |         |                          |              |              |               |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez laktozes (44)****PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                      | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>                    | 1                    | 200            | 3.59                     | 3.25          | 23.00             | 138.17         |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                                    | 1                    | 80             | 7.99                     | 15.03         | 3.17              | 180.72         |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                                | 1                    | 150            | 3.00                     | 0.15          | 22.20             | 105.30         |
| K-806/1                                 | Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu_<br><i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i> | 1                    | 150/150        | 2.06                     | 2.85          | 35.80             | 178.67         |
| K-120                                   | Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu/                                                   | 1                    | 50             | 0.72                     | 2.55          | 4.79              | 44.94          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                            | 1                    | 15             | 0.88                     | 0.14          | 7.35              | 34.20          |
|                                         |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 108.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami           |                                                                                   | Gaļa, zivs 40 grami  |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 15 grami                  |                                                                                   | Kartupeļi 230 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                                   |                      |                | <b>20.38</b>             | <b>23.37</b>  | <b>92.11</b>      | <b>660.83</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                                   |                      |                | <b>101.91</b>            | <b>116.87</b> | <b>460.53</b>     | <b>3304.17</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 632.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 24 grami            |                                                                                   | Gaļa, zivs 252 grami |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 128 grami                 |                                                                                   | Kartupeļi 530 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez  
zivīm,riekstiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                                                                  | Ēdiena nosaukums                                        | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                                                               |                                                         |       |         |           |       |            |        |
| Pusdienas 100%                                                           |                                                         |       |         |           |       |            |        |
| K-305/1                                                                  | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/10  | 5.22      | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| K-408/1                                                                  | Cūkgaļas plov                                           | 1     | 250     | 13.34     | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| K-119/1                                                                  | Burkānu-svaigu gurķu salāti                             | 1     | 100     | 1.04      | 5.09  | 7.00       | 80.45  |
| K-940                                                                    | Sīrupa dzēriens                                         | 1     | 200     | 0.00      | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| K-934                                                                    | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                      | 1     | 200     | 6.00      | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| K-1                                                                      | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))          | 1     | 30      | 1.77      | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                                                          |                                                         |       |         | 27.37     | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| KOPĀ: 100%                                                               |                                                         |       |         | 27.37     | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 218.5 grami                          |                                                         |       |         |           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 210 grami |                                                         |       |         |           |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 0 grami        |                                                         |       |         |           |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                         |                                                         |       |         |           |       |            |        |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez  
zivīm,riekstiem (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                             | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                   | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                                                                   |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                               |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |
| K-436                                                                               | Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1     | 80/50   | 14.42        | 19.40        | 11.78         | 279.28        |
| P-704                                                                               | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                       | 1     | 200     | 8.32         | 3.28         | 55.76         | 285.84        |
| K-138/2                                                                             | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                                                                                                        | 1     | 70      | 0.68         | 3.51         | 2.70          | 45.09         |
| K-869                                                                               | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                           | 1     | 150     | 0.02         | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| K-849/1                                                                             | Putukrējums_<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                            | 1     | 30      | 0.68         | 9.45         | 4.76          | 106.85        |
| K-980                                                                               | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1                                                                                 | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                              | 1     | 30      | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                                                                     |                                                                                                                                                    |       |         | <b>25.98</b> | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                   |                                                                                                                                                    |       |         | <b>25.98</b> | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami      Dārzeņi 75 grami                                  |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 3.7 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 67 grami |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 11.5 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 10 grami      |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>                                             |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |               |               |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez  
zivīm,riekstiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                     | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314/1                           | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 9.71                     | 7.83  | 34.63      | 251.69 |
| -453/2                           | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                  | 1                   | 300/30  | 14.99                    | 23.83 | 31.53      | 403.52 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                                     | 1                   | 50      | 0.25                     | 0.00  | 1.50       | 7.00   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                                     | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                      | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                                        | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                                     |                     |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| KOPĀ:                            |                                                                     | 100%                |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                                     | Dārzeņi 246 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                     | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 40 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                     | Kartupeļi 275 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |

# Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez  
zivīm,riekstiem (44)

## CETURTDIENA

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

# Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez  
zivīm,riekstiem (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                        | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki         | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                         |                      |         |                           |               |               |                |
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                         | <b>100%</b>          |         |                           |               |               |                |
| -346                                    | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>           | 1                    | 250     | 4.49                      | 4.33          | 28.80         | 175.29         |
| -437                                    | Boloņas mērce                                                           | 1                    | 100     | 10.00                     | 18.67         | 3.97          | 224.79         |
| -701                                    | Kartupeļi, vārīti                                                       | 1                    | 250     | 5.10                      | 0.26          | 37.74         | 179.01         |
| -120/2                                  | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                        | 1                    | 70      | 1.00                      | 3.57          | 6.72          | 62.96          |
| -954                                    | Jogurts ar blenderētām ogām<br><i>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))</i> | 1                    | 170     | 5.07                      | 3.63          | 18.34         | 101.48         |
| -1                                      | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                   | 1                    | 30      | 1.77                      | 0.27          | 14.70         | 68.40          |
|                                         |                                                                         |                      |         | <b>27.43</b>              | <b>30.73</b>  | <b>110.27</b> | <b>811.93</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                         | <b>100%</b>          |         | <b>27.43</b>              | <b>30.73</b>  | <b>110.27</b> | <b>811.93</b>  |
| Pievienotais sāls 1.6 grami             |                                                                         | Dārzeņi 144 grami    |         |                           |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 5.7 grami           |                                                                         | Gaļa, zivs 50 grami  |         | Piena produkti 155 grami  |               |               |                |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                         | Kartupeļi 355 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami  |               |               |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                         |                      |         |                           |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |                                                                         |                      |         | <b>28.06</b>              | <b>33.19</b>  | <b>112.86</b> | <b>857.13</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                         |                      |         | <b>140.31</b>             | <b>165.94</b> | <b>564.30</b> | <b>4285.65</b> |
| Pievienotais sāls 7.75 grami            |                                                                         | Dārzeņi 837.5 grami  |         |                           |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 17.4 grami          |                                                                         | Gaļa, zivs 273 grami |         | Piena produkti 512 grami  |               |               |                |
| Augļi un ogas 123.5 grami               |                                                                         | Kartupeļi 750 grami  |         | Siers, biezpiens 10 grami |               |               |                |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez svaiga piena  
(44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                         |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                         | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305/1                           | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| -408/1                           | Cūkgaļas plovš                                          | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| -119/1                           | Burkānu-svaigu gurķu salāti                             | 1                   | 100     | 1.04                     | 5.09  | 7.00       | 80.45  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                         | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))          | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                         |                     |         | 21.37                    | 28.01 | 118.60     | 817.45 |
| KOPĀ:                            |                                                         | 100%                |         | 21.37                    | 28.01 | 118.60     | 817.45 |
| Pievienotais sāls 1.6 gramī      |                                                         | Dārzeni 218.5 gramī |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2 gramī      |                                                         | Gaļa, zivs 50 gramī |         | Piena produkti 10 gramī  |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 gramī            |                                                         | Kartupeļi 75 gramī  |         | Siers, biezpiens 0 gramī |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                         |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez svaiga piena  
(44)**

**OTRDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                                            | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |               |               |
| K-436                            | Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1                   | 80/50   | 14.42                     | 19.40        | 11.78         | 279.28        |
| P-704                            | Makaroni, vārīti.<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                                                                       | 1                   | 200     | 8.32                      | 3.28         | 55.76         | 285.84        |
| K-138/2                          | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                                                                                                 | 1                   | 70      | 0.68                      | 3.51         | 2.70          | 45.09         |
| K-869                            | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                    | 1                   | 150     | 0.02                      | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| K-849/1                          | Putukrējums_<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                            | 1                   | 30      | 0.68                      | 9.45         | 4.76          | 106.85        |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                                                                            | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                              | 1                   | 30      | 1.77                      | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                  |                                                                                                                                             |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                                                             |                     |         | <b>25.98</b>              | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami     |                                                                                                                                             | Dārzeņi 75 grami    |         |                           |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 3.7 grami    |                                                                                                                                             | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 67 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 11.5 grami         |                                                                                                                                             | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                             |                     |         |                           |              |               |               |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez svaiga piena  
(44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                     | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314/1                           | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 9.71                     | 7.83  | 34.63      | 251.69 |
| -453/2                           | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                  | 1                   | 300/30  | 14.99                    | 23.83 | 31.53      | 403.52 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                                     | 1                   | 50      | 0.25                     | 0.00  | 1.50       | 7.00   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                                     | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                      | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                                        | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                                     |                     |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| KOPĀ:                            |                                                                     | 100%                |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                                     | Dārzeņi 246 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                     | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 40 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                     | Kartupeļi 275 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez svaiga piena  
(44)**

**CETURTDIENA**

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

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez svaiga piena  
(44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                                  | 100%                 |         |                           |        |            |         |
| -346                             | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )           | 1                    | 250     | 4.49                      | 4.33   | 28.80      | 175.29  |
| -437                             | Boloņas mērce                                                    | 1                    | 100     | 10.00                     | 18.67  | 3.97       | 224.79  |
| -701                             | Kartupeļi, vārīti                                                | 1                    | 250     | 5.10                      | 0.26   | 37.74      | 179.01  |
| -120/2                           | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                 | 1                    | 70      | 1.00                      | 3.57   | 6.72       | 62.96   |
| -954                             | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                    | 170     | 5.07                      | 3.63   | 18.34      | 101.48  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1                    | 30      | 1.77                      | 0.27   | 14.70      | 68.40   |
|                                  |                                                                  |                      |         | 27.43                     | 30.73  | 110.27     | 811.93  |
| KOPĀ:                            |                                                                  | 100%                 |         | 27.43                     | 30.73  | 110.27     | 811.93  |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                                  | Dārzeņi 144 grami    |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 5.7 grami    |                                                                  | Gaļa, zivs 50 grami  |         | Piena produkti 155 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                  | Kartupeļi 355 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami  |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                                  |                      |         | 26.86                     | 32.39  | 111.06     | 837.93  |
| KOPĀ:                            |                                                                  |                      |         | 134.31                    | 161.94 | 555.30     | 4189.65 |
| Pievienotais sāls 7.75 grami     |                                                                  | Dārzeņi 837.5 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 17.4 grami   |                                                                  | Gaļa, zivs 273 grami |         | Piena produkti 312 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 123.5 grami        |                                                                  | Kartupeļi 750 grami  |         | Siers, biezpiens 10 grami |        |            |         |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez riekstiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                         |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                         | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305/1                           | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 7.41  | 17.33      | 155.41 |
| -408/1                           | Cūkgaļas plov                                           | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |
| -119/1                           | Burkānu-svaigu gurķu salāti                             | 1                   | 100     | 1.04                     | 5.09  | 7.00       | 80.45  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                         | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                      | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))          | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                         |                     |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| KOPĀ:                            |                                                         | 100%                |         | 27.37                    | 32.01 | 127.60     | 913.45 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                         | Dārzeņi 218.5 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2 grami      |                                                         | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 210 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                         | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                         |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez riekstiem (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                             | Ēdiena nosaukums                                                                                                                            | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                          |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                               |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |
| K-436                                                                               | Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1     | 80/50   | 14.42        | 19.40        | 11.78         | 279.28        |
| P-704                                                                               | Makaroni, vārīti.<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                                                                       | 1     | 200     | 8.32         | 3.28         | 55.76         | 285.84        |
| K-138/2                                                                             | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                                                                                                 | 1     | 70      | 0.68         | 3.51         | 2.70          | 45.09         |
| K-869                                                                               | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                                                    | 1     | 150     | 0.02         | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| K-849/1                                                                             | Putukrējums_<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                            | 1     | 30      | 0.68         | 9.45         | 4.76          | 106.85        |
| K-980                                                                               | Ūdens ar citronu                                                                                                                            | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1                                                                                 | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                              | 1     | 30      | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                                                                     |                                                                                                                                             |       |         | <b>25.98</b> | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                   |                                                                                                                                             |       |         | <b>25.98</b> | <b>35.92</b> | <b>105.69</b> | <b>850.03</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami      Dārzeņi 75 grami                                  |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 3.7 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 67 grami |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 11.5 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 10 grami      |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                                    |                                                                                                                                             |       |         |              |              |               |               |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez riekstiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                    | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                     | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314/1                           | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 9.71                     | 7.83  | 34.63      | 251.69 |
| -453/2                           | Rudens dārzeņu-gaļas<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                  | 1                   | 300/30  | 14.99                    | 23.83 | 31.53      | 403.52 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                                     | 1                   | 50      | 0.25                     | 0.00  | 1.50       | 7.00   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                                     | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                      | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                                        | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                                     |                     |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| KOPĀ:                            |                                                                     | 100%                |         | 27.12                    | 32.73 | 108.66     | 844.61 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                                     | Dārzeņi 246 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                     | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 40 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                     | Kartupeļi 275 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                     |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte****5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez riekstiem (44)****CETURTDIENA**

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

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez riekstiem (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                                  | 100%                 |         |                           |        |            |         |
| -346                             | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )           | 1                    | 250     | 4.49                      | 4.33   | 28.80      | 175.29  |
| -437                             | Boloņas mērce                                                    | 1                    | 100     | 10.00                     | 18.67  | 3.97       | 224.79  |
| -701                             | Kartupeļi, vārīti                                                | 1                    | 250     | 5.10                      | 0.26   | 37.74      | 179.01  |
| -120/2                           | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                 | 1                    | 70      | 1.00                      | 3.57   | 6.72       | 62.96   |
| -954                             | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                    | 170     | 5.07                      | 3.63   | 18.34      | 101.48  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1                    | 30      | 1.77                      | 0.27   | 14.70      | 68.40   |
|                                  |                                                                  |                      |         | 27.43                     | 30.73  | 110.27     | 811.93  |
| KOPĀ:                            |                                                                  | 100%                 |         | 27.43                     | 30.73  | 110.27     | 811.93  |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                                  | Dārzeņi 144 grami    |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 5.7 grami    |                                                                  | Gaļa, zivs 50 grami  |         | Piena produkti 155 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                  | Kartupeļi 355 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami  |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                                  |                      |         | 28.06                     | 33.19  | 112.86     | 857.13  |
| KOPĀ:                            |                                                                  |                      |         | 140.31                    | 165.94 | 564.30     | 4285.65 |
| Pievienotais sāls 7.75 grami     |                                                                  | Dārzeņi 837.5 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 17.4 grami   |                                                                  | Gaļa, zivs 273 grami |         | Piena produkti 512 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 123.5 grami        |                                                                  | Kartupeļi 750 grami  |         | Siers, biezpiens 10 grami |        |            |         |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums            | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |        |        |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|--------|--------|
| (Alerģēni)                       |                             |                     |         |                          |       |            |        |        |        |
| Pusdienas                        |                             | 100%                |         |                          |       |            |        |        |        |
| -305/1                           | Sakņu zupa                  | 1                   | 250     | 4.94                     | 5.41  | 17.01      | 135.01 |        |        |
| -408/1                           | Cūkgaļas plovš              | 1                   | 250     | 13.34                    | 15.24 | 63.07      | 447.19 |        |        |
| -119/1                           | Burkānu-svaigu gurķu salāti | 1                   | 100     | 1.04                     | 5.09  | 7.00       | 80.45  |        |        |
| -940                             | Sīrupa dzēriens             | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |        |        |
| -1                               | Rudzu maize                 | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |        |        |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |                             |                     |         |                          |       |            |        |        |        |
|                                  |                             |                     |         | 21.09                    | 26.01 | 118.28     | 797.05 |        |        |
| KOPĀ:                            |                             | 100%                |         |                          |       |            |        |        |        |
|                                  |                             |                     |         |                          |       | 21.09      | 26.01  | 118.28 | 797.05 |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                             | Dārzeņi 218.5 grami |         |                          |       |            |        |        |        |
| Pievienotais cukurs 2 grami      |                             | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |        |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                             | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                             |                     |         |                          |       |            |        |        |        |

**Ēdienkarte****5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez piena produktiem (44)****OTRDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| K-436                            | Gaļas teftelji spec.piena mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens) | 1                   | 80/50   | 10.72                    | 14.82 | 14.61      | 234.93 |
| P-704                            | Makaroni, vārīti.<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                | 1                   | 200     | 8.32                     | 3.28  | 55.76      | 285.84 |
| K-138/2                          | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti                                          | 1                   | 70      | 0.68                     | 3.51  | 2.70       | 45.09  |
| K-851                            | Kakao ķīselis ar spec.pienu/<br>(Rīsu piens)                         | 1                   | 100/150 | 2.26                     | 5.56  | 44.47      | 239.46 |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                     | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01  | 0.30       | 1.65   |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                       | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                      |                     |         | 23.84                    | 27.45 | 132.54     | 875.37 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                      |                     |         | 23.84                    | 27.45 | 132.54     | 875.37 |
| Pievienotais sāls 1.05 grami     |                                                                      | Dārzeni 75 grami    |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6.7 grami    |                                                                      | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 11.5 grami         |                                                                      | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                      |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                               | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                |                     |         |                          |       |            |        |
| -314/1                           | Pupiņu zupa<br>(Grūbas (*A01))                 | 1                   | 250     | 9.43                     | 5.83  | 34.31      | 231.29 |
| -453/2                           | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums                 | 1                   | 300     | 14.15                    | 17.83 | 30.57      | 342.32 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                | 1                   | 50      | 0.25                     | 0.00  | 1.50       | 7.00   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                   | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                |                     |         | 26.00                    | 24.73 | 107.38     | 763.01 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                |                     |         | 26.00                    | 24.73 | 107.38     | 763.01 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                | Dārzeņi 246 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                | Kartupeļi 275 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez piena produktiem (44)

CETURTDIENA

| Ēdienr.                                                              | Ēdiena nosaukums         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                                                           |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                                                            |                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -316/1                                                               | Svaigu kāpostu zupa      | 1                   | 250     | 4.92                     | 5.45  | 14.24      | 122.44 |
| -402                                                                 | Cūkgaļas kotlete         | 1                   | 70      | 12.86                    | 19.74 | 12.46      | 280.73 |
| (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| -703/2                                                               | Griķi, vārīti /          | 1                   | 170     | 10.40                    | 2.40  | 57.60      | 274.40 |
| -552                                                                 | Spec.piena mērce         | 1                   | 50      | 0.50                     | 2.08  | 6.18       | 45.77  |
| (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )                              |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| -160/                                                                | Dāzeņu salāti ar ķiploku | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| -905                                                                 | Karkadē dzēriens         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| -1                                                                   | Rudzu maize              | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                      |                          |                     |         |                          |       |            |        |
|                                                                      |                          |                     |         | 31.32                    | 32.49 | 113.83     | 850.03 |
| KOPĀ:                                                                |                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
|                                                                      |                          |                     |         | 31.32                    | 32.49 | 113.83     | 850.03 |
| Pievienotais sāls 1.7 grami                                          |                          | Dārzeņi 154 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami                                          |                          | Gaļa, zivs 63 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 grami                                                |                          | Kartupeļi 45 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                     |                          |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez piena produktiem (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                            | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                                             |                      |         |                          |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                                             | 100%                 |         |                          |        |            |         |
| -346                             | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )                      | 1                    | 250     | 4.49                     | 4.33   | 28.80      | 175.29  |
| -437                             | Boloņas mērce                                                               | 1                    | 100     | 10.00                    | 18.67  | 3.97       | 224.79  |
| -701                             | Kartupeļi, vārīti                                                           | 1                    | 250     | 5.10                     | 0.26   | 37.74      | 179.01  |
| -120/2                           | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                            | 1                    | 70      | 1.00                     | 3.57   | 6.72       | 62.96   |
| -806/1                           | Dzērveņu uzpūtenis ar spec. pienu_<br>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens) | 1                    | 150/150 | 2.06                     | 2.85   | 35.80      | 178.67  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                              | 1                    | 30      | 1.77                     | 0.27   | 14.70      | 68.40   |
|                                  |                                                                             |                      |         | 24.42                    | 29.95  | 127.73     | 889.12  |
| KOPĀ:                            |                                                                             | 100%                 |         | 24.42                    | 29.95  | 127.73     | 889.12  |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |                                                                             | Dārzeņi 144 grami    |         |                          |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 8.7 grami    |                                                                             | Gaļa, zivs 50 grami  |         | Piena produkti 0 grami   |        |            |         |
| Augļi un ogas 15 grami           |                                                                             | Kartupeļi 355 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                             |                      |         |                          |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                                             |                      |         | 25.33                    | 28.13  | 119.95     | 834.92  |
| KOPĀ:                            |                                                                             |                      |         | 126.67                   | 140.63 | 599.76     | 4174.58 |
| Pievienotais sāls 7.75 grami     |                                                                             | Dārzeņi 837.5 grami  |         |                          |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 23.4 grami   |                                                                             | Gaļa, zivs 273 grami |         | Piena produkti 0 grami   |        |            |         |
| Augļi un ogas 128.5 grami        |                                                                             | Kartupeļi 750 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |        |            |         |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
prod(sviestu dr),olām (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                      | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa                           | 1                   | 200     | 3.83                     | 4.00  | 13.79      | 105.45 |
| -408                             | Cūkgaļas plovš                       | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                      | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/                         | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                      |                     |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| KOPĀ:                            |                                      | 100%                |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                      | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                      | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                      | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                      |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
prod(sviestu dr),olām (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
|                                  | (Alerģēni)                                                       |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                                  |                     |         |                          |       |            |        |
| -436                             | Gaļas teftelji spec.piena mērcē b/gl<br>(Rīsu piens, Rīsu piens) | 1                   | 80/30   | 10.07                    | 12.15 | 14.00      | 205.87 |
| -704                             | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )             | 1                   | 130     | 5.41                     | 2.07  | 36.24      | 185.26 |
| -138/1                           | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                     | 1                   | 50      | 0.49                     | 2.01  | 1.92       | 27.67  |
| -851                             | Kakao ķīselis ar spec. pienu/<br>(Rīsu piens, Rīsu piens)        | 1                   | 100/150 | 2.26                     | 5.56  | 46.46      | 247.45 |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                 | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01  | 0.30       | 1.65   |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                  | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                                  |                     |         | 19.20                    | 21.94 | 106.27     | 702.10 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                  |                     |         | 19.20                    | 21.94 | 106.27     | 702.10 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      |                                                                  | Dārzeņi 56 grami    |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami    |                                                                  | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 11 grami           |                                                                  | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                  |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
prod(sviestu dr),olām (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                 | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314                             | Pupiņu zupa<br>(Grūbas (*A01))                  | 1                   | 200     | 6.22                     | 4.03  | 22.68      | 154.36 |
| -453                             | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums                  | 1                   | 250     | 13.28                    | 16.76 | 25.50      | 308.47 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                 | 1                   | 35      | 0.18                     | 0.00  | 1.05       | 4.90   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                 | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                    | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                 |                     |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| KOPĀ:                            |                                                 | 100%                |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                 | Dārzeņi 187 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                 | Gaļa, zivs 55 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                 | Kartupeļi 205 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
prod(sviestu dr),olām (44)

CETURTDIENA

| Ēdienr.                                         | Ēdiena nosaukums         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|-------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                                      |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                                       |                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -316                                            | Svaigu kāpostu zupa      | 1                   | 200     | 3.85                     | 4.03  | 11.57      | 94.27  |
| -402                                            | Cūkgaļas kotlete b/olas  | 1                   | 70      | 11.49                    | 16.31 | 12.39      | 243.98 |
| (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| -703                                            | Griķi, vārīti            | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56  | 37.44      | 178.36 |
| -552                                            | Spec.piena mērce         | 1                   | 50      | 0.50                     | 2.08  | 6.18       | 45.77  |
| (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )         |                          |                     |         |                          |       |            |        |
| -160/                                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| -905                                            | Karkadē dzēriens         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| -1/2                                            | Rudzu maize/             | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                 |                          |                     |         |                          |       |            |        |
|                                                 |                          |                     |         | 24.35                    | 26.67 | 83.58      | 654.87 |
| KOPĀ:                                           |                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
|                                                 |                          |                     |         | 24.35                    | 26.67 | 83.58      | 654.87 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami                     |                          | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami                     |                          | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 grami                           |                          | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                |                          |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
prod(sviestu dr),olām (44)**

**PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                      | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>                    | 1                    | 200            | 3.59                     | 3.25          | 23.00             | 138.17         |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                                    | 1                    | 80             | 7.99                     | 15.03         | 3.17              | 180.72         |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                                | 1                    | 150            | 3.00                     | 0.15          | 22.20             | 105.30         |
| K-806/1                                 | Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu_<br><i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i> | 1                    | 150/150        | 2.06                     | 2.85          | 35.80             | 178.67         |
| K-120                                   | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                                  | 1                    | 50             | 0.72                     | 2.55          | 4.79              | 44.94          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                            | 1                    | 15             | 0.88                     | 0.14          | 7.35              | 34.20          |
|                                         |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 108.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami           |                                                                                   | Gaļa, zivs 40 grami  |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 15 grami                  |                                                                                   | Kartupeļi 230 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                                   |                      |                | <b>20</b>                | <b>23.03</b>  | <b>92.08</b>      | <b>656.12</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                                   |                      |                | <b>100.00</b>            | <b>115.14</b> | <b>460.42</b>     | <b>3280.60</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 632.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 24 grami            |                                                                                   | Gaļa, zivs 252 grami |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 128 grami                 |                                                                                   | Kartupeļi 530 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez pētersīļiem  
(44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/10  | 4.11                     | 6.00  | 14.11      | 125.85 |
| -408                             | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                        |                     |         | 23.53                    | 26.83 | 100.70     | 742.10 |
| KOPĀ:                            |                                                        | 100%                |         | 23.53                    | 26.83 | 100.70     | 742.10 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                        | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 210 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez pētersīļiem  
(44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                             | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                   | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                                                                   |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                               |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| K-436                                                                               | Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1     | 80/50   | 14.42        | 17.40        | 11.78        | 261.28        |
| K-704                                                                               | Makaroni, vārīti<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                        | 1     | 130     | 5.41         | 2.07         | 36.24        | 185.26        |
| K-138/1                                                                             | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                                                       | 1     | 50      | 0.49         | 2.01         | 1.92         | 27.67         |
| K-869/1                                                                             | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                                            | 1     | 100     | 0.02         | 0.00         | 10.74        | 43.07         |
| K-849                                                                               | Putukrējums<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                             | 1     | 20      | 0.50         | 7.00         | 6.55         | 91.24         |
| K-980                                                                               | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-1/2                                                                               | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                             | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                                     |                                                                                                                                                    |       |         | <b>21.81</b> | <b>28.63</b> | <b>74.88</b> | <b>644.37</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                   |                                                                                                                                                    |       |         | <b>21.81</b> | <b>28.63</b> | <b>74.88</b> | <b>644.37</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      Dārzeņi 56 grami                                   |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 60 grami |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 11 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 10 grami        |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>                                             |                                                                                                                                                    |       |         |              |              |              |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez pētersīļiem  
(44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                    | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                   |                     |         |                          |       |            |        |
| -314                             | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))  | 1                   | 200/5   | 6.36                     | 5.03  | 22.84      | 164.56 |
| -453                             | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/30  | 14.12                    | 22.76 | 26.46      | 369.67 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                                   | 1                   | 35      | 0.18                     | 0.00  | 1.05       | 4.90   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                                   | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                                      | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                                   |                     |         | 21.94                    | 28.73 | 84.00      | 687.33 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                   |                     |         | 21.94                    | 28.73 | 84.00      | 687.33 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                                   | Dārzeņi 187 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                   | Gaļa, zivs 55 grami |         | Piena produkti 35 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                   | Kartupeļi 205 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                   |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez pētersīļiem  
(44)****CETURTDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                          |                     |         |                          |              |              |               |
| K-316                            | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1                   | 200/5   | 3.99                     | 5.03         | 11.73        | 104.47        |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.76                    | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| K-703                            | Griķi, vārīti                                                                            | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.11         | 40.97         |
| K-160/                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                 | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                  |                                                                                          |                     |         | <b>26.57</b>             | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                          |                     |         | <b>26.57</b>             | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                                                          | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami      |                                                                                          | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 35 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |              |              |               |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez pētersīļiem  
(44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                        | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki         | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                         |                      |         |                           |               |               |                |
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                         | <b>100%</b>          |         |                           |               |               |                |
| -346-1                                  | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>          | 1                    | 200     | 3.59                      | 3.25          | 23.00         | 138.17         |
| -437/1                                  | Boloņas mērce/                                                          | 1                    | 80      | 7.99                      | 15.03         | 3.17          | 180.72         |
| -701/1                                  | Kartupeļi, vārīti_                                                      | 1                    | 150     | 3.00                      | 0.15          | 22.20         | 105.30         |
| -120                                    | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                        | 1                    | 50      | 0.72                      | 2.55          | 4.79          | 44.94          |
| -954                                    | Jogurts ar blenderētām ogām<br><i>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))</i> | 1                    | 170     | 5.07                      | 3.63          | 18.34         | 101.48         |
| -1/2                                    | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                  | 1                    | 15      | 0.88                      | 0.14          | 7.35          | 34.20          |
|                                         |                                                                         |                      |         | <b>21.25</b>              | <b>24.75</b>  | <b>78.85</b>  | <b>604.81</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                         | <b>100%</b>          |         | <b>21.25</b>              | <b>24.75</b>  | <b>78.85</b>  | <b>604.81</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                         | Dārzeņi 108.8 grami  |         |                           |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           |                                                                         | Gaļa, zivs 40 grami  |         | Piena produkti 155 grami  |               |               |                |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                         | Kartupeļi 230 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami  |               |               |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                         |                      |         |                           |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |                                                                         |                      |         | <b>23.02</b>              | <b>27.56</b>  | <b>84.03</b>  | <b>670.92</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                         |                      |         | <b>115.10</b>             | <b>137.82</b> | <b>420.17</b> | <b>3354.59</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                         | Dārzeņi 632.8 grami  |         |                           |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 18 grami            |                                                                         | Gaļa, zivs 252 grami |         | Piena produkti 495 grami  |               |               |                |
| Augļi un ogas 123 grami                 |                                                                         | Kartupeļi 530 grami  |         | Siers, biezpiens 10 grami |               |               |                |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez krāsainiem jogurtiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/5   | 3.97                     | 5.00  | 13.95      | 115.65 |
| -408                             | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                        |                     |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| KOPĀ:                            |                                                        | 100%                |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                        | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 205 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez krāsainiem jogurtiem (44)**

**OTRDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u>                                                                                                                            | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                                                                                                                    |                     |                |                           |              |                   |               |
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                                                                                                    | <b>100%</b>         |                |                           |              |                   |               |
| K-436                                   | Gaļas tefteļi krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80/50          | 14.42                     | 17.40        | 11.78             | 261.28        |
| K-704                                   | Makaroni, vārīti<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                        | 1                   | 130            | 5.41                      | 2.07         | 36.24             | 185.26        |
| K-138/1                                 | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                                                       | 1                   | 50             | 0.49                      | 2.01         | 1.92              | 27.67         |
| K-869/1                                 | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                                            | 1                   | 100            | 0.02                      | 0.00         | 10.74             | 43.07         |
| K-849                                   | Putukrējums<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                             | 1                   | 20             | 0.37                      | 5.25         | 6.40              | 74.39         |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1                   | 200            | 0.09                      | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                             | 1                   | 15             | 0.88                      | 0.14         | 7.35              | 34.20         |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |                | <b>21.68</b>              | <b>26.88</b> | <b>74.73</b>      | <b>627.52</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                                                                    | <b>100%</b>         |                |                           |              |                   |               |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |                                                                                                                                                    | Dārzeņi 56 grami    |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           |                                                                                                                                                    | Gaļa, zivs 50 grami |                | Piena produkti 55 grami   |              |                   |               |
| Augļi un ogas 11 grami                  |                                                                                                                                                    | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 10 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                    |                     |                |                           |              |                   |               |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez krāsainiem jogurtiem (44)

## TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                 | Ēdiena nosaukums                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                              |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                   |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| K-314                                                                   | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))  | 1     | 200/5   | 6.36         | 5.03         | 22.84        | 164.56        |
| K-453                                                                   | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/30  | 14.12        | 22.76        | 26.46        | 369.67        |
| K-144/1                                                                 | Marinēts gurķis                                                   | 1     | 35      | 0.18         | 0.00         | 1.05         | 4.90          |
| K-940                                                                   | Sīrupa dzēriens                                                   | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| K-2103/                                                                 | Auglis ābols                                                      | 1     | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                       |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 187 grami                           |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 35 grami |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami    |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                        |                                                                   |       |         |              |              |              |               |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez krāsainiem jogurtiem (44)

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                                                                           | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                           | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                             |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| K-316                                                                             | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1     | 200/5   | 3.99         | 5.03         | 11.73        | 104.47        |
| K-402                                                                             | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1     | 70      | 12.76        | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| K-703                                                                             | Griķi, vārīti                                                                            | 1     | 130     | 6.76         | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-552                                                                             | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1     | 50      | 1.31         | 2.14         | 4.11         | 40.97         |
| K-160/                                                                            | Dārzeņu salāti ar ķiploku                                                                | 1     | 50      | 0.86         | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-905                                                                             | Karkadē dzēriens                                                                         | 1     | 200     | 0.01         | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-1/2                                                                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                                   |                                                                                          |       |         | <b>26.57</b> | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                 |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
|                                                                                   |                                                                                          |       |         | <b>26.57</b> | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      Dārzeņi 134 grami                                |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 35 grami |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami      Kartupeļi 35 grami      Siers, biezpiens 0 grami       |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                                                  |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |

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

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez krāsainiem jogurtiem (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                     | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                      |                      |         |                           |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                                                                      | 100%                 |         |                           |        |            |         |
| -346-1                           | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )                                              | 1                    | 200     | 3.59                      | 3.25   | 23.00      | 138.17  |
| -437/1                           | Boloņas mērce/                                                                                       | 1                    | 80      | 7.99                      | 15.03  | 3.17       | 180.72  |
| -701/1                           | Kartupeļi, vārīti_                                                                                   | 1                    | 150     | 3.00                      | 0.15   | 22.20      | 105.30  |
| -120                             | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                                                     | 1                    | 50      | 0.72                      | 2.55   | 4.79       | 44.94   |
| -805/1                           | Biezpiena krēms ar ievārījumu/<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) ) | 1                    | 80/15   | 6.33                      | 7.20   | 20.29      | 172.05  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                      | 1                    | 15      | 0.88                      | 0.14   | 7.35       | 34.20   |
|                                  |                                                                                                      |                      |         | 22.51                     | 28.32  | 80.80      | 675.38  |
| KOPĀ:                            |                                                                                                      | 100%                 |         |                           |        |            |         |
|                                  |                                                                                                      |                      |         | 22.51                     | 28.32  | 80.80      | 675.38  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                                                                      | Dārzeņi 108.8 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 10.5 grami   |                                                                                                      | Gaļa, zivs 40 grami  |         | Piena produkti 20 grami   |        |            |         |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                                                      | Kartupeļi 230 grami  |         | Siers, biezpiens 32 grami |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                      |                      |         |                           |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                                                                      |                      |         | 23.22                     | 27.73  | 84.36      | 679.62  |
| KOPĀ:                            |                                                                                                      |                      |         | 116.09                    | 138.64 | 421.81     | 3398.11 |
| Pievienotais sāls 6.1 grami      |                                                                                                      | Dārzeņi 632.8 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 23 grami     |                                                                                                      | Gaļa, zivs 252 grami |         | Piena produkti 350 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 113 grami          |                                                                                                      | Kartupeļi 530 grami  |         | Siers, biezpiens 42 grami |        |            |         |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez ketčupa (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                                                                  | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                               |                                                        |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                    |                                                        |       |         |              |              |              |               |
| K-305                                                                    | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 200/10  | 4.11         | 6.00         | 14.11        | 125.85        |
| K-408                                                                    | Cūkgaļas plov                                          | 1     | 200     | 11.79        | 14.14        | 49.14        | 375.10        |
| K-119                                                                    | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1     | 50      | 0.51         | 2.55         | 3.46         | 40.03         |
| K-940                                                                    | Sīrupa dzēriens                                        | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-934                                                                    | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
| K-1/2                                                                    | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                          |                                                        |       |         | <b>23.29</b> | <b>26.83</b> | <b>99.56</b> | <b>737.18</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                        |                                                        |       |         |              |              |              |               |
|                                                                          |                                                        |       |         | <b>23.29</b> | <b>26.83</b> | <b>99.56</b> | <b>737.18</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeni 147 grami                            |                                                        |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 210 grami |                                                        |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami        |                                                        |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                         |                                                        |       |         |              |              |              |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez ketčupa (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                             | Ēdiena nosaukums                                                                                                                            | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                          |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                               |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |
| K-436                                                                               | Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1     | 80/50   | 14.30        | 17.40        | 11.21        | 258.82        |
| K-704                                                                               | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                                                                        | 1     | 130     | 5.41         | 2.07         | 36.24        | 185.26        |
| K-138/1                                                                             | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                                                | 1     | 50      | 0.49         | 2.01         | 1.92         | 27.67         |
| K-869/1                                                                             | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                                     | 1     | 100     | 0.02         | 0.00         | 10.74        | 43.07         |
| K-849                                                                               | Putukrējums<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                             | 1     | 20      | 0.37         | 5.25         | 6.40         | 74.39         |
| K-980                                                                               | Ūdens ar citronu                                                                                                                            | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-1/2                                                                               | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                             | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                                     |                                                                                                                                             |       |         | <b>21.56</b> | <b>26.88</b> | <b>74.16</b> | <b>625.06</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                   |                                                                                                                                             |       |         | <b>21.56</b> | <b>26.88</b> | <b>74.16</b> | <b>625.06</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      Dārzeņi 56 grami                                   |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piena produkti 55 grami |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 11 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 10 grami        |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                                    |                                                                                                                                             |       |         |              |              |              |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez ketčupa (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                 | Ēdiena nosaukums                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                              |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                   |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| K-314                                                                   | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))  | 1     | 200/5   | 6.36         | 5.03         | 22.84        | 164.56        |
| K-453                                                                   | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/30  | 14.12        | 22.76        | 26.46        | 369.67        |
| K-144/1                                                                 | Marinēts gurķis                                                   | 1     | 35      | 0.18         | 0.00         | 1.05         | 4.90          |
| K-940                                                                   | Sīrupa dzēriens                                                   | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| K-2103/                                                                 | Auglis ābols                                                      | 1     | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                       |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 187 grami                           |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 35 grami |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami    |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                        |                                                                   |       |         |              |              |              |               |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez ketčupa (44)

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                                                                           | Ēdiena nosaukums                                                                         | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                        |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                             |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| K-316                                                                             | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1     | 200/5   | 3.99         | 5.03         | 11.73        | 104.47        |
| K-402                                                                             | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1     | 70      | 12.76        | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| K-703                                                                             | Griķi, vārīti                                                                            | 1     | 130     | 6.76         | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-552                                                                             | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1     | 50      | 1.31         | 2.14         | 4.11         | 40.97         |
| K-160/                                                                            | Dārzeņu salāti ar ķiploku                                                                | 1     | 50      | 0.86         | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-905                                                                             | Karkadē dzēriens                                                                         | 1     | 200     | 0.01         | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-1/2                                                                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                                                                   |                                                                                          |       |         | <b>26.57</b> | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                 |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
|                                                                                   |                                                                                          |       |         | <b>26.57</b> | <b>28.88</b> | <b>81.74</b> | <b>675.98</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      Dārzeņi 134 grami                                |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 35 grami |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami      Kartupeļi 35 grami      Siers, biezpiens 0 grami       |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |
| (Slipā rakstā norādīti alergēni)                                                  |                                                                                          |       |         |              |              |              |               |

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

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez ketčupa (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                 | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                                  | 100%                 |         |                           |        |            |         |
| -346-1                           | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )          | 1                    | 200     | 3.59                      | 3.25   | 23.00      | 138.17  |
| -437/1                           | Boloņas mērce/                                                   | 1                    | 80      | 7.99                      | 15.03  | 3.17       | 180.72  |
| -701/1                           | Kartupeļi, vārīti_                                               | 1                    | 150     | 3.00                      | 0.15   | 22.20      | 105.30  |
| -120                             | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                 | 1                    | 50      | 0.72                      | 2.55   | 4.79       | 44.94   |
| -954                             | Jogurts ar blenderētām ogām<br>(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07)) | 1                    | 170     | 5.07                      | 3.63   | 18.34      | 101.48  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                  | 1                    | 15      | 0.88                      | 0.14   | 7.35       | 34.20   |
|                                  |                                                                  |                      |         | 21.25                     | 24.75  | 78.85      | 604.81  |
| KOPĀ:                            |                                                                  | 100%                 |         | 21.25                     | 24.75  | 78.85      | 604.81  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                                  | Dārzeņi 108.8 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami    |                                                                  | Gaļa, zivs 40 grami  |         | Piena produkti 155 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                  | Kartupeļi 230 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami  |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                  |                      |         |                           |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                                  |                      |         | 22.92                     | 27.21  | 83.66      | 666.07  |
| KOPĀ:                            |                                                                  |                      |         | 114.61                    | 136.07 | 418.31     | 3330.36 |
| Pievienotais sāls 6.1 grami      |                                                                  | Dārzeņi 632.8 grami  |         |                           |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 18 grami     |                                                                  | Gaļa, zivs 252 grami |         | Piena produkti 490 grami  |        |            |         |
| Augļi un ogas 123 grami          |                                                                  | Kartupeļi 530 grami  |         | Siers, biezpiens 10 grami |        |            |         |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez jogurtiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                                                                  | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                               |                                                        |       |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                    |                                                        |       |         |              |              |               |               |
| K-305                                                                    | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 200/5   | 3.97         | 5.00         | 13.95         | 115.65        |
| K-408                                                                    | Cūkgaļas plov                                          | 1     | 200     | 12.03        | 14.14        | 50.28         | 380.02        |
| K-119                                                                    | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1     | 50      | 0.51         | 2.55         | 3.46          | 40.03         |
| K-940                                                                    | Sīrupa dzēriens                                        | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-934                                                                    | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
| K-1/2                                                                    | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35          | 34.20         |
|                                                                          |                                                        |       |         | <b>23.39</b> | <b>25.83</b> | <b>100.54</b> | <b>731.90</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                        |                                                        |       |         |              |              |               |               |
|                                                                          |                                                        |       |         | <b>23.39</b> | <b>25.83</b> | <b>100.54</b> | <b>731.90</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami Dārzeņi 147 grami                            |                                                        |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 47 grami Piena produkti 205 grami |                                                        |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami Siers, biezpiens 0 grami        |                                                        |       |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                         |                                                        |       |         |              |              |               |               |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez jogurtiem (44)****OTRDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                                                                       | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                                                                    |                     |                |                           |              |                   |               |
| K-436                                   | Gaļas tefteļi krējuma-siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80/50          | 14.42                     | 17.40        | 11.78             | 261.28        |
| K-704                                   | Makaroni, vārīti<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                                                                                        | 1                   | 130            | 5.41                      | 2.07         | 36.24             | 185.26        |
| K-138/1                                 | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                                                       | 1                   | 50             | 0.49                      | 2.01         | 1.92              | 27.67         |
| K-869/1                                 | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                                            | 1                   | 100            | 0.02                      | 0.00         | 10.74             | 43.07         |
| K-849                                   | Putukrējums<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                             | 1                   | 20             | 0.37                      | 5.25         | 6.40              | 74.39         |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu                                                                                                                                   | 1                   | 200            | 0.09                      | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                             | 1                   | 15             | 0.88                      | 0.14         | 7.35              | 34.20         |
|                                         |                                                                                                                                                    |                     |                | <b>21.68</b>              | <b>26.88</b> | <b>74.73</b>      | <b>627.52</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                                                    |                     |                | <b>21.68</b>              | <b>26.88</b> | <b>74.73</b>      | <b>627.52</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |                                                                                                                                                    | Dārzeņi 56 grami    |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           |                                                                                                                                                    | Gaļa, zivs 50 grami |                | Piena produkti 55 grami   |              |                   |               |
| Augļi un ogas 11 grami                  |                                                                                                                                                    | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 10 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                    |                     |                |                           |              |                   |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez jogurtiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                 | Ēdiena nosaukums                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                              |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                   |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| K-314                                                                   | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))  | 1     | 200/5   | 6.36         | 5.03         | 22.84        | 164.56        |
| K-453                                                                   | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/30  | 14.12        | 22.76        | 26.46        | 369.67        |
| K-144/1                                                                 | Marinēts gurķis                                                   | 1     | 35      | 0.18         | 0.00         | 1.05         | 4.90          |
| K-940                                                                   | Sīrupa dzēriens                                                   | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| K-2103/                                                                 | Auglis ābols                                                      | 1     | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                       |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 187 grami                           |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 35 grami |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami    |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                        |                                                                   |       |         |              |              |              |               |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez jogurtiem (44)****CETURTDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 100%                   |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| K-316                            | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1                   | 200/5   | 3.99                     | 5.03  | 11.73      | 104.47 |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.76                    | 17.46 | 12.46      | 259.69 |
| K-703                            | Griķi, vārīti                                                                            | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56  | 37.44      | 178.36 |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14  | 4.11       | 40.97  |
| K-160/                           | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                 | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| K-905                            | Karkadē dzēriens                                                                         | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                                                          |                     |         | 26.57                    | 28.88 | 81.74      | 675.98 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                          |                     |         | 26.57                    | 28.88 | 81.74      | 675.98 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                                                          | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami      |                                                                                          | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 35 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez jogurtiem (44)****PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                                | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                             |                      |                |                           |               |                   |                |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>                                              | 1                    | 200            | 3.59                      | 3.25          | 23.00             | 138.17         |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                                                              | 1                    | 80             | 7.99                      | 15.03         | 3.17              | 180.72         |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                                                          | 1                    | 150            | 3.00                      | 0.15          | 22.20             | 105.30         |
| K-120                                   | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                                                            | 1                    | 50             | 0.72                      | 2.55          | 4.79              | 44.94          |
| K-805/1                                 | Biezpiena krēms ar ievārījumu/<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) )</i> | 1                    | 80/15          | 6.33                      | 7.20          | 20.29             | 172.05         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                      | 1                    | 15             | 0.88                      | 0.14          | 7.35              | 34.20          |
|                                         |                                                                                                             |                      |                | <b>22.51</b>              | <b>28.32</b>  | <b>80.80</b>      | <b>675.38</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                             |                      |                | <b>22.51</b>              | <b>28.32</b>  | <b>80.80</b>      | <b>675.38</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                                                             | Dārzeņi 108.8 grami  |                |                           |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 10.5 grami          |                                                                                                             | Gaļa, zivs 40 grami  |                | Piena produkti 20 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                             | Kartupeļi 230 grami  |                | Siers, biezpiens 32 grami |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                             |                      |                |                           |               |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                                                             |                      |                | <b>23.22</b>              | <b>27.73</b>  | <b>84.36</b>      | <b>679.62</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                                                             |                      |                | <b>116.09</b>             | <b>138.64</b> | <b>421.81</b>     | <b>3398.11</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                                                             | Dārzeņi 632.8 grami  |                |                           |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 23 grami            |                                                                                                             | Gaļa, zivs 252 grami |                | Piena produkti 350 grami  |               |                   |                |
| Augļi un ogas 113 grami                 |                                                                                                             | Kartupeļi 530 grami  |                | Siers, biezpiens 42 grami |               |                   |                |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                      | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa                           | 1                   | 200     | 3.83                     | 4.00  | 13.79      | 105.45 |
| -408                             | Cūkgaļas plovš                       | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                      | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/                         | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                      |                     |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| KOPĀ:                            |                                      | 100%                |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                      | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                      | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                      | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                      |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                 | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                  |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas</b>                 |                                                                                  | <b>100%</b>         |         |                          |              |               |               |
| -436                             | Gaļas teftelji spec.piena mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens, Rīsu piens) | 1                   | 80/30   | 10.71                    | 12.73        | 14.04         | 213.73        |
| -704                             | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                             | 1                   | 130     | 5.41                     | 2.07         | 36.24         | 185.26        |
| -138/1                           | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                     | 1                   | 50      | 0.49                     | 2.01         | 1.92          | 27.67         |
| -851                             | Kakao ķīselis ar spec. pienu/<br>(Rīsu piens, Rīsu piens)                        | 1                   | 100/150 | 2.26                     | 5.56         | 46.46         | 247.45        |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                                 | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                  | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35          | 34.20         |
|                                  |                                                                                  |                     |         | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b> | <b>709.96</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                     |                                                                                  | <b>100%</b>         |         |                          |              |               |               |
|                                  |                                                                                  |                     |         | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b> | <b>709.96</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      |                                                                                  | Dārzeņi 56 grami    |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami    |                                                                                  | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 11 grami           |                                                                                  | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                  |                     |         |                          |              |               |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| -314                             | Pupiņu zupa<br>(Grūbas (*A01))                  | 1                   | 200     | 6.22                     | 4.03  | 22.68      | 154.36 |
| -453                             | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums                  | 1                   | 250     | 13.28                    | 16.76 | 25.50      | 308.47 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                 | 1                   | 35      | 0.18                     | 0.00  | 1.05       | 4.90   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                 | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                    | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                 |                     |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                 |                     |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                 | Dārzeņi 187 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                 | Gaļa, zivs 55 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                 | Kartupeļi 205 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem (44)

CETURTDIENA

| Ēdienr.                                                                          | Ēdiena nosaukums          | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                       |                           |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                            |                           |       |         |              |              |              |               |
| K-316                                                                            | Svaigu kāpostu zupa       | 1     | 200     | 3.85         | 4.03         | 11.57        | 94.27         |
| K-402                                                                            | Cūkgaļas kotlete          | 1     | 70      | 12.76        | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))             |                           |       |         |              |              |              |               |
| K-703                                                                            | Griķi, vārīti             | 1     | 130     | 6.76         | 1.56         | 37.44        | 178.36        |
| K-552                                                                            | Spec.piena mērce          | 1     | 50      | 0.50         | 2.08         | 6.18         | 45.77         |
| (Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )                                          |                           |       |         |              |              |              |               |
| K-160/                                                                           | Dārzeņu salāti ar ķiploku | 1     | 50      | 0.86         | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-905                                                                            | Karkadē dzēriens          | 1     | 200     | 0.01         | 0.00         | 4.99         | 20.04         |
| K-1/2                                                                            | Rudzu maize/              | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                  |                           |       |         |              |              |              |               |
|                                                                                  |                           |       |         | <b>25.62</b> | <b>27.82</b> | <b>83.65</b> | <b>670.58</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                |                           |       |         |              |              |              |               |
|                                                                                  |                           |       |         | <b>25.62</b> | <b>27.82</b> | <b>83.65</b> | <b>670.58</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      Dārzeņi 134 grami                               |                           |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 0 grami |                           |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami      Kartupeļi 35 grami      Siers, biezpiens 0 grami      |                           |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                                 |                           |       |         |              |              |              |               |

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem (44)****PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                      | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>                    | 1                    | 200            | 3.59                     | 3.25          | 23.00             | 138.17         |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                                    | 1                    | 80             | 7.99                     | 15.03         | 3.17              | 180.72         |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                                | 1                    | 150            | 3.00                     | 0.15          | 22.20             | 105.30         |
| K-806/1                                 | Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu_<br><i>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens)</i> | 1                    | 150/150        | 2.06                     | 2.85          | 35.80             | 178.67         |
| K-120                                   | Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu/                                                   | 1                    | 50             | 0.72                     | 2.55          | 4.79              | 44.94          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                            | 1                    | 15             | 0.88                     | 0.14          | 7.35              | 34.20          |
|                                         |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                   |                      |                | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>      | <b>682.00</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 108.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami           |                                                                                   | Gaļa, zivs 40 grami  |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 15 grami                  |                                                                                   | Kartupeļi 230 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                   |                      |                |                          |               |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                                   |                      |                | <b>20.38</b>             | <b>23.37</b>  | <b>92.11</b>      | <b>660.83</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                                   |                      |                | <b>101.91</b>            | <b>116.87</b> | <b>460.53</b>     | <b>3304.17</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                                   | Dārzeņi 632.8 grami  |                |                          |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 24 grami            |                                                                                   | Gaļa, zivs 252 grami |                | Piena produkti 0 grami   |               |                   |                |
| Augļi un ogas 128 grami                 |                                                                                   | Kartupeļi 530 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |               |                   |                |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem,glutēna (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                      | 100%                |         |                          |       |            |        |
| K-305                            | Sakņu zupa                           | 1                   | 200     | 3.83                     | 4.00  | 13.79      | 105.45 |
| K-408                            | Cūkgaļas plovš                       | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| K-119                            | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                      | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| K-1/2                            | B/gl maize/                          | 1                   | 15      | 0.72                     | 0.72  | 6.09       | 33.70  |
|                                  |                                      |                     |         | 17.09                    | 21.41 | 90.12      | 625.20 |
| KOPĀ:                            |                                      | 100%                |         | 17.09                    | 21.41 | 90.12      | 625.20 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                      | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                      | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                      | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                      |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem,glutēna (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                  | Ēdiena nosaukums                                                                 | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                               |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                    |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
| K-436                                                                    | Gaļas teftelji spec.piena mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens, Rīsu piens) | 1     | 80/30   | 10.71        | 12.73        | 14.04         | 213.73        |
| K-704                                                                    | Makaroni,b/gl vārīti                                                             | 1     | 130     | 3.22         | 1.76         | 41.65         | 197.37        |
| K-138/1                                                                  | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                     | 1     | 50      | 0.49         | 2.01         | 1.92          | 27.67         |
| K-851                                                                    | Kakao ķīselis ar spec. pienu/<br>(Rīsu piens, Rīsu piens)                        | 1     | 100/150 | 2.26         | 5.56         | 46.46         | 247.45        |
| K-980                                                                    | Ūdens ar citronu                                                                 | 1     | 200     | 0.09         | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1/2                                                                    | B/gl maize/                                                                      | 1     | 15      | 0.72         | 0.72         | 6.09          | 33.70         |
|                                                                          |                                                                                  |       |         | <b>17.49</b> | <b>22.79</b> | <b>110.46</b> | <b>721.57</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                        |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
|                                                                          |                                                                                  |       |         | <b>17.49</b> | <b>22.79</b> | <b>110.46</b> | <b>721.57</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 56 grami                             |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 0 grami |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 11 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami        |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                         |                                                                                  |       |         |              |              |               |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem,glutēna (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums               | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314                             | Pupiņu zupa                    | 1                   | 200     | 5.94                     | 4.00  | 20.68      | 144.97 |
| -453                             | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums | 1                   | 250     | 13.28                    | 16.76 | 25.50      | 308.47 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                | 1                   | 35      | 0.18                     | 0.00  | 1.05       | 4.90   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | B/gl maize/                    | 1                   | 15      | 0.72                     | 0.72  | 6.09       | 33.70  |
| -2103/                           | Auglis ābols                   | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                |                     |         | 20.52                    | 22.28 | 79.62      | 606.04 |
| KOPĀ:                            |                                | 100%                |         | 20.52                    | 22.28 | 79.62      | 606.04 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                | Dārzeņi 187 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                | Gaļa, zivs 55 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                | Kartupeļi 205 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem,glutēna (44)

CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                               | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -316                             | Svaigu kāpostu zupa                            | 1                   | 200     | 3.85                     | 4.03  | 11.57      | 94.27  |
| -402                             | Cūkgaļas kotlete b/gl<br>(Olas, NPKS (*A 03) ) | 1                   | 70      | 10.88                    | 17.49 | 7.15       | 229.55 |
| -703                             | Griķi, vārīti                                  | 1                   | 130     | 6.76                     | 1.56  | 37.44      | 178.36 |
| -552                             | Spec.piena mērce b/gl<br>(Rīsu piens)          | 1                   | 50      | 0.28                     | 2.08  | 6.62       | 46.70  |
| -160/                            | Dāzeņu salāti ar ķiploku                       | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55  | 3.66       | 38.25  |
| -905                             | Karkadē dzēriens                               | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| -1/2                             | B/gl maize/                                    | 1                   | 15      | 0.72                     | 0.72  | 6.09       | 33.70  |
|                                  |                                                |                     |         | 23.36                    | 28.43 | 77.52      | 640.87 |
| KOPĀ:                            |                                                | 100%                |         | 23.36                    | 28.43 | 77.52      | 640.87 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 6 grami      |                                                | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 2 grami            |                                                | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                |                     |         |                          |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena produktiem,glutēna (44)

PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                   | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki  | Ogļhidrāti | Kcal    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|--------|------------|---------|
| (Alerģēni)                       |                                                    |                      |         |                          |        |            |         |
| Pusdienas                        |                                                    | 100%                 |         |                          |        |            |         |
| -346-1                           | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/b/gl                       | 1                    | 200     | 3.08                     | 3.18   | 24.25      | 140.96  |
| -437/1                           | Boloņas mērce/                                     | 1                    | 80      | 7.99                     | 15.03  | 3.17       | 180.72  |
| -701/1                           | Kartupeļi, vārīti_                                 | 1                    | 150     | 3.00                     | 0.15   | 22.20      | 105.30  |
| -806/1                           | Dzērveņu uzpūtenis(kukur.putr.) ar<br>(Rīsu piens) | 1                    | 150/150 | 1.76                     | 2.88   | 36.39      | 180.53  |
| -120                             | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                   | 1                    | 50      | 0.72                     | 2.55   | 4.79       | 44.94   |
| -1/2                             | B/gl maize/                                        | 1                    | 15      | 0.72                     | 0.72   | 6.09       | 33.70   |
|                                  |                                                    |                      |         | 17.27                    | 24.51  | 96.89      | 686.15  |
| KOPĀ:                            |                                                    | 100%                 |         | 17.27                    | 24.51  | 96.89      | 686.15  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                    | Dārzeņi 108.8 grami  |         |                          |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami    |                                                    | Gaļa, zivs 40 grami  |         | Piena produkti 0 grami   |        |            |         |
| Augļi un ogas 15 grami           |                                                    | Kartupeļi 230 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |        |            |         |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                    |                      |         |                          |        |            |         |
| VIDĒJI:                          |                                                    |                      |         | 19.15                    | 23.88  | 90.92      | 655.97  |
| KOPĀ:                            |                                                    |                      |         | 95.73                    | 119.42 | 454.61     | 3279.83 |
| Pievienotais sāls 6.1 grami      |                                                    | Dārzeņi 632.8 grami  |         |                          |        |            |         |
| Pievienotais cukurs 24 grami     |                                                    | Gaļa, zivs 252 grami |         | Piena produkti 0 grami   |        |            |         |
| Augļi un ogas 128 grami          |                                                    | Kartupeļi 530 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |        |            |         |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem(sviestu drīkst),sojas (44)

## PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                      | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa                           | 1                   | 200     | 3.83                     | 4.00  | 13.79      | 105.45 |
| -408                             | Cūkgaļas plovš                       | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/ | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                      | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/                         | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  |                                      |                     |         |                          |       |            |        |
|                                  |                                      |                     |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| KOPĀ:                            |                                      | 100%                |         | 17.25                    | 20.83 | 91.38      | 625.70 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                      | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                      | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                      | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                      |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem(sviestu drīkst),sojas (44)**

**OTRDIENA**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                         |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                                         | <b>100%</b>         |         |                          |              |               |               |
| K-436                                   | Gaļas teftelji spec.piena mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīsu piens, Rīsu piens)</i> | 1                   | 80/30   | 10.71                    | 12.73        | 14.04         | 213.73        |
| K-704                                   | Makaroni, vārīti<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>                             | 1                   | 130     | 5.41                     | 2.07         | 36.24         | 185.26        |
| K-138/1                                 | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                            | 1                   | 50      | 0.49                     | 2.01         | 1.92          | 27.67         |
| K-851                                   | Kakao ķīselis ar spec. pienu/<br><i>(Rīsu piens, Rīsu piens)</i>                        | 1                   | 100/150 | 2.26                     | 5.56         | 46.46         | 247.45        |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu                                                                        | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                  | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35          | 34.20         |
|                                         |                                                                                         |                     |         | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b> | <b>709.96</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                         | <b>100%</b>         |         | <b>19.84</b>             | <b>22.52</b> | <b>106.31</b> | <b>709.96</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |                                                                                         | Dārzeņi 56 grami    |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami           |                                                                                         | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 0 grami   |              |               |               |
| Augļi un ogas 11 grami                  |                                                                                         | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                         |                     |         |                          |              |               |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem(sviestu drīkst),sojas (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas 100%                   |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| -314                             | Pupiņu zupa<br>(Grūbas (*A01))                  | 1                   | 200     | 6.22                     | 4.03  | 22.68      | 154.36 |
| -453                             | Rudens dārzeņu-gaļas sautējums                  | 1                   | 250     | 13.28                    | 16.76 | 25.50      | 308.47 |
| -144/1                           | Marinēts gurķis                                 | 1                   | 35      | 0.18                     | 0.00  | 1.05       | 4.90   |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                 | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
| -2103/                           | Auglis ābols                                    | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                 |                     |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                 |                     |         | 20.96                    | 21.73 | 82.88      | 615.93 |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |                                                 | Dārzeņi 187 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                 | Gaļa, zivs 55 grami |         | Piena produkti 0 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                 | Kartupeļi 205 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                 |                     |         |                          |       |            |        |

**Ēdienkarte**

**1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem(sviestu drīkst),sojas (44)**

**CETURTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                    | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b>                        |                                                                                                 | <b>100%</b>         |                |                          |              |                   |               |
| K-316                                   | Svaigu kāpostu zupa                                                                             | 1                   | 200            | 3.85                     | 4.03         | 11.57             | 94.27         |
| K-402                                   | Cūkgaļas kotlete<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                   | 70             | 12.76                    | 17.46        | 12.46             | 259.69        |
| K-703                                   | Griķi, vārīti                                                                                   | 1                   | 130            | 6.76                     | 1.56         | 37.44             | 178.36        |
| K-552                                   | Spec.piena mērce<br><i>(Rīsu piens, Milti kviešu a/l (*A 01) )</i>                              | 1                   | 50             | 0.50                     | 2.08         | 6.18              | 45.77         |
| K-160/                                  | Dāzeņu salāti ar ķiploku                                                                        | 1                   | 50             | 0.86                     | 2.55         | 3.66              | 38.25         |
| K-905                                   | Karkadē dzēriens                                                                                | 1                   | 200            | 0.01                     | 0.00         | 4.99              | 20.04         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                          | 1                   | 15             | 0.88                     | 0.14         | 7.35              | 34.20         |
|                                         |                                                                                                 |                     |                | <b>25.62</b>             | <b>27.82</b> | <b>83.65</b>      | <b>670.58</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                 | <b>100%</b>         |                | <b>25.62</b>             | <b>27.82</b> | <b>83.65</b>      | <b>670.58</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami             |                                                                                                 | Dārzeni 134 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami             |                                                                                                 | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 0 grami   |              |                   |               |
| Augļi un ogas 2 grami                   |                                                                                                 | Kartupeļi 35 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                 |                     |                |                          |              |                   |               |

# Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez piena  
produktiem(sviestu drīkst),sojas (44)

## PIEKTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                             | P.sk.                | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki         | Ogļhidrāti    | Kcal           |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|--------------------------|---------------|---------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                            |                      |         |                          |               |               |                |
| K-346-1                          | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )                    | 1                    | 200     | 3.59                     | 3.25          | 23.00         | 138.17         |
| K-437/1                          | Boloņas mērce/                                                             | 1                    | 80      | 7.99                     | 15.03         | 3.17          | 180.72         |
| K-701/1                          | Kartupeļi, vārīti_                                                         | 1                    | 150     | 3.00                     | 0.15          | 22.20         | 105.30         |
| K-806/1                          | Dzērveņu uzpūtenis ar spec.pienu_<br>(Mannā putraini (*A 01) , Rīsu piens) | 1                    | 150/150 | 2.06                     | 2.85          | 35.80         | 178.67         |
| K-120                            | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                           | 1                    | 50      | 0.72                     | 2.55          | 4.79          | 44.94          |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                            | 1                    | 15      | 0.88                     | 0.14          | 7.35          | 34.20          |
|                                  |                                                                            |                      |         | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>  | <b>682.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                            |                      |         | <b>18.24</b>             | <b>23.97</b>  | <b>96.31</b>  | <b>682.00</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                                            | Dārzeņi 108.8 grami  |         |                          |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami    |                                                                            | Gaļa, zivs 40 grami  |         | Piena produkti 0 grami   |               |               |                |
| Augļi un ogas 15 grami           |                                                                            | Kartupeļi 230 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |               |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                            |                      |         |                          |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |                                                                            |                      |         | <b>20.38</b>             | <b>23.37</b>  | <b>92.11</b>  | <b>660.83</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |                                                                            |                      |         | <b>101.91</b>            | <b>116.87</b> | <b>460.53</b> | <b>3304.17</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami      |                                                                            | Dārzeņi 632.8 grami  |         |                          |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 24 grami     |                                                                            | Gaļa, zivs 252 grami |         | Piena produkti 0 grami   |               |               |                |
| Augļi un ogas 128 grami          |                                                                            | Kartupeļi 530 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |               |               |                |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez olām (44)

PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                       | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                        | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -305                             | Sakņu zupa/skābs krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/5   | 3.97                     | 5.00  | 13.95      | 115.65 |
| -408                             | Cūkgaļas plov                                          | 1                   | 200     | 12.03                    | 14.14 | 50.28      | 380.02 |
| -119                             | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                   | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55  | 3.46       | 40.03  |
| -940                             | Sīrupa dzēriens                                        | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| -934                             | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)                     | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))        | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                        |                     |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| KOPĀ:                            |                                                        | 100%                |         | 23.39                    | 25.83 | 100.54     | 731.90 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami      |                                                        | Dārzeņi 147 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                                        | Gaļa, zivs 47 grami |         | Piena produkti 205 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                        | Kartupeļi 60 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                        |                     |         |                          |       |            |        |

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

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez olām (44)

OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                         |                     |         |                           |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                                                                         | 100%                |         |                           |       |            |        |
| -436                             | Gaļas teftelji krējuma-siera mērcē<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1                   | 80/50   | 13.78                     | 16.82 | 11.74      | 253.42 |
| -704                             | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )                                                                    | 1                   | 130     | 5.41                      | 2.07  | 36.24      | 185.26 |
| -138/1                           | Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/                                                                                            | 1                   | 50      | 0.49                      | 2.01  | 1.92       | 27.67  |
| -869/1                           | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                                                                 | 1                   | 100     | 0.02                      | 0.00  | 10.74      | 43.07  |
| -849                             | Putukrējums<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                         | 1                   | 30      | 0.63                      | 8.75  | 6.70       | 108.09 |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                                                                        | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01  | 0.30       | 1.65   |
| -1/2                             | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                         | 1                   | 15      | 0.88                      | 0.14  | 7.35       | 34.20  |
|                                  |                                                                                                                         |                     |         | 21.30                     | 29.80 | 74.99      | 653.36 |
| KOPĀ:                            |                                                                                                                         | 100%                |         | 21.30                     | 29.80 | 74.99      | 653.36 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami      |                                                                                                                         | Dārzeņi 56 grami    |         |                           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami    |                                                                                                                         | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 65 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 11 grami           |                                                                                                                         | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                         |                     |         |                           |       |            |        |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez olām (44)

TREŠDIENA

| Ēdienr.                                                                 | Ēdiena nosaukums                                                  | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                              |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                   |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| K-314                                                                   | Pupiņu zupa/krējums<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))  | 1     | 200/5   | 6.36         | 5.03         | 22.84        | 164.56        |
| K-453                                                                   | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 250/30  | 14.12        | 22.76        | 26.46        | 369.67        |
| K-144/1                                                                 | Marinēts gurķis                                                   | 1     | 35      | 0.18         | 0.00         | 1.05         | 4.90          |
| K-940                                                                   | Sīrupa dzēriens                                                   | 1     | 200     | 0.00         | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                                                   | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1     | 15      | 0.88         | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
| K-2103/                                                                 | Auglis ābols                                                      | 1     | 100     | 0.40         | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                       |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
|                                                                         |                                                                   |       |         | <b>21.94</b> | <b>28.73</b> | <b>84.00</b> | <b>687.33</b> |
| Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 187 grami                           |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 55 grami Piena produkti 35 grami |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami    |                                                                   |       |         |              |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni)                                        |                                                                   |       |         |              |              |              |               |

Ēdienkarte

1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez olām (44)

CETURTDIENA

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

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

**Ēdienkarte****1-4.kl,3.ned,Rudens, Bez olām (44)****PIEKTDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                           | <u>P.sk.</u>         | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u>  | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------------------|---------------|-------------------|----------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                        |                      |                |                           |               |                   |                |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm/<br><i>(Makaroni nūdeles (*A 01) )</i>         | 1                    | 200            | 3.59                      | 3.25          | 23.00             | 138.17         |
| K-437/1                                 | Boloņas mērce/                                                         | 1                    | 80             | 7.99                      | 15.03         | 3.17              | 180.72         |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                     | 1                    | 150            | 3.00                      | 0.15          | 22.20             | 105.30         |
| K-120                                   | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                                       | 1                    | 50             | 0.72                      | 2.55          | 4.79              | 44.94          |
| K-954                                   | Jogurts ar blenderētām ogām<br><i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i> | 1                    | 170            | 5.07                      | 3.63          | 18.34             | 101.48         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                 | 1                    | 15             | 0.88                      | 0.14          | 7.35              | 34.20          |
|                                         |                                                                        |                      |                | <b>21.25</b>              | <b>24.75</b>  | <b>78.85</b>      | <b>604.81</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                        |                      |                | <b>21.25</b>              | <b>24.75</b>  | <b>78.85</b>      | <b>604.81</b>  |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                        | Dārzeni 108.8 grami  |                |                           |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 5.5 grami           |                                                                        | Gaļa, zivs 40 grami  |                | Piena produkti 155 grami  |               |                   |                |
| Augļi un ogas 10 grami                  |                                                                        | Kartupeļi 230 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami  |               |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                        |                      |                |                           |               |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                        |                      |                | <b>22.64</b>              | <b>27.37</b>  | <b>84.01</b>      | <b>667.53</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                        |                      |                | <b>113.18</b>             | <b>136.84</b> | <b>420.05</b>     | <b>3337.67</b> |
| Pievienotais sāls 6.1 grami             |                                                                        | Dārzeni 632.8 grami  |                |                           |               |                   |                |
| Pievienotais cukurs 18 grami            |                                                                        | Gaļa, zivs 252 grami |                | Piena produkti 495 grami  |               |                   |                |
| Augļi un ogas 123 grami                 |                                                                        | Kartupeļi 530 grami  |                | Siers, biezpiens 10 grami |               |                   |                |