

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas
/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
-404	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.05	23.70	71.45	589.90
KOPĀ: 100%				26.05	23.70	71.45	589.90
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.29	4.95	14.08	115.34
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702	Rīsi, vārīti	1	130	3.74	1.86	40.61	197.11
-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.43	22.93	80.38	621.38
KOPĀ: 100%				22.43	22.93	80.38	621.38
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 104.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.49	5.01	10.45	98.17
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				23.63	25.74	77.98	640.46
KOPĀ: 100%				23.63	25.74	77.98	640.46
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 220.8 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-485	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	80	8.55	12.36	4.86	165.36
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				21.06	19.80	81.14	590.53
KOPĀ: 100%				21.06	19.80	81.14	590.53
Pievienotais sāls 0.91 grami		Dārzeņi 164.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.10	0.16	22.94	108.81
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	5.19	3.69	69.80
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.61	26.57	64.03	600.98

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		24.61	26.57	64.03	600.98
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeņi 70 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 220 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 215 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<u>VIDĒJI:</u>			23.56	23.75	75	608.65
<u>KOPĀ:</u>			117.78	118.74	374.98	3043.25
Pievienotais sāls 7.21 grami	Dārzeņi 671.8 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami	Gaļa, zivs 274 grami	Piena produkti 806 grami				
Augļi un ogas 46 grami	Kartupeļi 340 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	9.36	2.16	51.84	246.96
-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.22	30.68	99.84	779.02
KOPĀ:		100%					
				31.22	30.68	99.84	779.02
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 173.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.50	7.34	17.79	156.79
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.72	70.51
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.72	29.96	117.69	855.03
KOPĀ: 100%				27.72	29.96	117.69	855.03
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.70	7.41	13.40	135.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				29.66	33.31	105.18	841.14
KOPĀ: 100%				29.66	33.31	105.18	841.14
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 265.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.25	47.40	238.10
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				26.26	23.77	104.87	741.30
KOPĀ: 100%				26.26	23.77	104.87	741.30
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 197.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 137.5 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.23	7.36	16.10	149.64
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	10.37	7.39	139.59
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

			33.01	37.79	83.03	815.09
KOPĀ:	100%		33.01	37.79	83.03	815.09
Pievienotais sāls 2.3 grami	Dārzeni 119 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 225 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 275 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.57	31.1	102.12	806.32
KOPĀ:			147.87	155.51	510.61	4031.58
Pievienotais sāls 9.86 grami	Dārzeni 917.1 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami	Gaļa, zivs 333 grami	Piena produkti 854.75 grami				
Augļi un ogas 47 grami	Kartupeļi 433 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703	Griķi, vārīti	1	200	10.40	2.40	57.60	274.40
-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.26	30.92	105.60	806.46
KOPĀ: 100%				32.26	30.92	105.60	806.46
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 173.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.50	7.34	17.79	156.79
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.72	70.51
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.72	29.96	117.69	855.03
KOPĀ: 100%				27.72	29.96	117.69	855.03
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.70	7.41	13.40	135.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.60	1.76	55.20	259.04
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.38	4.08	2.42	52.20
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	250	7.50	5.00	11.25	120.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				30.69	35.20	106.23	861.78
KOPĀ: 100%				30.69	35.20	106.23	861.78
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeni 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 290 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-485/2	Maltā gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150	16.06	23.19	9.34	311.23
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biežputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.98	33.35	118.63	900.81
KOPĀ: 100%				31.98	33.35	118.63	900.81
Pievienotais sāls 1.61 grami		Dārzeni 108.97 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 156.25 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasolņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.23	7.36	16.10	149.64
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	10.37	7.39	139.59
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.01	37.84	90.43	850.19

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		34.01	37.84	90.43	850.19
Pievienotais sāls 2.1 gram	Dārzeni 119 gram					
Pievienotais cukurs 1 gram	Gaļa, zivs 100 gram	Piena produkti 225 gram				
Augļi un ogas 10 gram	Kartupeļi 325 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			31.33	33.45	107.72	854.85
KOPĀ:			156.66	167.27	538.58	4274.27
Pievienotais sāls 10.46 gram	Dārzeni 744.22 gram					
Pievienotais cukurs 18.8 gram	Gaļa, zivs 358 gram	Piena produkti 927.5 gram				
Augļi un ogas 147 gram	Kartupeļi 483 gram	Siers, biezpiens 0 gram				