

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-327/1	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.12	3.97	10.06	88.20
K-404	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				24.03	26.24	71.29	619.67
KOPĀ: 100%				24.03	26.24	71.29	619.67
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 105.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-538/1	Dārzeņu sōlanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-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
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				27.65	27.32	87.62	701.01
KOPĀ:		100%		27.65	27.32	87.62	701.01
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 244.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 10.5 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	13.37	16.83	27.33	312.48	
K-144/1	Marinēts gurķis	1	30	0.15	0.00	0.90	4.20	
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49	
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07	
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40	
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70	
				16.87	22.92	62.66	513.34	
KOPĀ:		100%		16.87	22.92	62.66	513.34	
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 250 grami						
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 65 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.93	11.99	4.40	161.77
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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
				24.08	26.04	101.41	742.80
KOPĀ: 100%				24.08	26.04	101.41	742.80
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
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
				27.12	25.22	88.44	696.57

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.12	25.22	88.44	696.57
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 29.5 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.95	25.55	82.28	654.68
KOPĀ:			119.75	127.74	411.42	3273.39
Pievienotais sāls 6.35 grami	Dārzeņi 795 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami	Gaļa, zivs 257 grami	Piena produkti 743 grami				
Augļi un ogas 84 grami	Kartupeļi 517 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas		100%					
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-404/1	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	3.00	48.96	259.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	5.71	6.35	87.42
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928/1	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.55	36.24	97.91	853.69
KOPĀ:		100%		31.55	36.24	97.91	853.69
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-538/1	Dārzeņu solanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.31	6.09	14.98	134.45
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				31.43	29.21	109.32	815.24
KOPĀ:		100%		31.43	29.21	109.32	815.24
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 263.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 62 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30		19.04	24.50	41.84	461.49
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50		0.25	0.00	1.50	7.00
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70		1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150		0.02	0.00	15.69	62.92
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30		1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzenis	1	100		1.30	0.10	7.20	39.70
					23.93	34.43	93.76	764.07
KOPĀ:		100%			23.93	34.43	93.76	764.07
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 338 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 95 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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
				29.21	32.62	132.58	949.10
KOPĀ: 100%				29.21	32.62	132.58	949.10
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 20.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15
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
				30.01	26.49	109.73	806.50

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-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
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	3.00	48.96	259.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	5.71	6.35	87.42
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				31.55	36.24	97.91	853.69
KOPĀ: 100%				31.55	36.24	97.91	853.69
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu soslanka ar sēnēm/krējums. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				33.35	31.93	117.14	871.81
KOPĀ: 100%				33.35	31.93	117.14	871.81
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 185.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 90 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Pusdienas		100%						
K-403/3	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	350/30	21.50	27.42	49.49	527.72	
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00	
K-1043	Sv.burkāni ripinās	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85	
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16	
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92	
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80	
				25.74	37.30	97.81	810.45	
KOPĀ:				25.74	37.30	97.81	810.45	
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 328 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 95 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 220 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-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15
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
				29.21	32.62	132.58	949.10
KOPĀ: 100%				29.21	32.62	132.58	949.10
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 20.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
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
				31.47	29.22	121.58	886.72

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		31.47	29.22	121.58	886.72
Pievienotais sāls 1.5 grami	Dārzeni 108 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 49 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.26	33.46	113.4	874.35
KOPĀ:			151.32	167.31	567.02	4371.77
Pievienotais sāls 8.5 grami	Dārzeni 928 grami					
Pievienotais cukurs 29.5 grami	Gaļa, zivs 301 grami	Piena produkti 808.75 grami				
Augļi un ogas 104.8 grami	Kartupeļi 791 grami	Siers, biezpiens 0 grami				