

**Ēdienkarte**

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

**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-335	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10/5	4.84	6.24	11.30	122.30
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.90	13.36	44.40	353.63
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.21</b>	<b>26.29</b>	<b>74.94</b>	<b>643.02</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 129.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305	Dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
K-701/3	Kartupeļi, vārīti_	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A U1) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>23.35</b>	<b>27.35</b>	<b>68.94</b>	<b>618.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.35</b>	<b>27.35</b>	<b>68.94</b>	<b>618.12</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 244 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.52	4.92	11.85	102.21
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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
				<b>23.28</b>	<b>26.70</b>	<b>84.52</b>	<b>673.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.28</b>	<b>26.70</b>	<b>84.52</b>	<b>673.64</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### CETURTDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	200	2.87	8.22	12.54	138.21
K-457	Dārzeņu sautēj. ar vistas gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.48	13.10	25.86	265.55
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Ogu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>22.84</b>	<b>25.61</b>	<b>82.06</b>	<b>655.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.84</b>	<b>25.61</b>	<b>82.06</b>	<b>655.66</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 285 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### PIEKTDIENA

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443	Cūkgāļa burkānu mērcē (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	80	8.19	12.72	4.88	167.76
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	50	1.59	5.19	3.69	69.80
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
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
				<b>18.58</b>	<b>28.33</b>	<b>70.47</b>	<b>606.49</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>18.58</b>	<b>28.33</b>	<b>70.47</b>	<b>606.49</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 170.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>22.85</b>	<b>26.86</b>	<b>76.19</b>	<b>639.39</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>114.26</b>	<b>134.28</b>	<b>380.93</b>	<b>3196.93</b>
Pievienotais sāls 5.55 grami	Dārzeni 847.1 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami	Gaļa, zivs 244 grami	Piena produkti 723 grami				
Augļi un ogas 30 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

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

**Ēdienkarte**

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

**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
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
				<b>32.25</b>	<b>34.24</b>	<b>101.82</b>	<b>846.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.25</b>	<b>34.24</b>	<b>101.82</b>	<b>846.52</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Dārzeņu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A U1) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.16</b>	<b>30.94</b>	<b>83.90</b>	<b>720.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.16</b>	<b>30.94</b>	<b>83.90</b>	<b>720.81</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 280 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē ( <i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01)</i> )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	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
				<b>27.44</b>	<b>33.58</b>	<b>119.21</b>	<b>891.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.44</b>	<b>33.58</b>	<b>119.21</b>	<b>891.85</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 193.1 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzeņu zupa ( <i>Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i> )	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-457/1	Dārzeņu sautēj ar vistas gaļu/krējums/ ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/30	13.19	16.18	33.57	328.78
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Ogu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i> )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>25.78</b>	<b>31.31</b>	<b>97.59</b>	<b>779.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.78</b>	<b>31.31</b>	<b>97.59</b>	<b>779.07</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 337 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 231 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ ( <i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS</i> )	1	100	9.44	15.67	6.32	205.35
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-201/1	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu_	1	70	2.41	7.29	5.05	98.23
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu ( <i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i> )	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>26.06</b>	<b>34.49</b>	<b>108.13</b>	<b>836.95</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>26.06</b>	<b>34.49</b>	<b>108.13</b>	<b>836.95</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 194 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 45.5 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.54</b>	<b>32.91</b>	<b>102.13</b>	<b>815.04</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>137.69</b>	<b>164.56</b>	<b>510.65</b>	<b>4075.20</b>
Pievienotais sāls 7.5 grami	Dārzeni 1055.1 grami					
Pievienotais cukurs 16.9 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 756.5 grami				
Augļi un ogas 30 grami	Kartupeļi 607 grami	Siers, biezpiens 20 grami				

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

**Ēdienkarte**

**4.nedēļa 10-12.klasei**  
**kompl.pusdienas/Pavasara sezona**

**PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A U3) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</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
				<b>32.25</b>	<b>34.24</b>	<b>101.82</b>	<b>846.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.25</b>	<b>34.24</b>	<b>101.82</b>	<b>846.52</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/3	Piena mērce. <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// (*A U1) )</i>	1	100	2.62	4.29	8.21	81.94
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>29.06</b>	<b>33.23</b>	<b>100.30</b>	<b>819.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.06</b>	<b>33.23</b>	<b>100.30</b>	<b>819.68</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
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
				<b>27.44</b>	<b>33.58</b>	<b>119.21</b>	<b>891.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.44</b>	<b>33.58</b>	<b>119.21</b>	<b>891.85</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 193.1 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-457/1	Dārzeņu sautēj ar vistas gaļu/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	13.19	16.18	33.57	328.78
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>25.83</b>	<b>31.59</b>	<b>105.30</b>	<b>808.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.83</b>	<b>31.59</b>	<b>105.30</b>	<b>808.07</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 237 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 231 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-443/1	Cūkgāļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	9.44	15.67	6.32	205.35
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-201/1	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu_	1	70	2.41	7.29	5.05	98.23
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>26.90</b>	<b>36.36</b>	<b>129.91</b>	<b>938.57</b>

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