

PIRMDIENA

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

Pusdienas		100%					
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
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	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				27.37	32.01	127.60	913.45
KOPĀ:				27.37	32.01	127.60	913.45
100%							
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)							

OTRDIENA

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

Pusdienas		100%					
K-436	Gaļas tefteli krējuma-siera mērcē (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. (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_ (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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				25.98	35.92	105.69	850.03
KOPĀ:		100%		25.98	35.92	105.69	850.03
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)							

TREŠDIENA

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

Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

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

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-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 gramī		Dārzeņi 246 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 40 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 275 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (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 (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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.41	34.55	112.08	865.63
KOPĀ: 100%				32.41	34.55	112.08	865.63
Pievienotais sāls 1.7 gramī		Dārzeni 154 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Gaļa, zivs 63 gramī		Piena produkti 40 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize (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)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

VIDĒJI:			28.06	33.19	112.86	857.13
KOPĀ:			140.31	165.94	564.30	4285.65
Pievienotais sāls 7.75 grami	Dārzeni 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				