

Ēdienkarte1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona *(Smuķei)*

25.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.71	24.07	94.23	671.78
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.3 gramu				19.71	24.07	94.23	671.78
Pievienotais cukurs 1.5 gramu							
Augļi un ogas 100 gramu							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.47	163.26
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				27.64	26.17	87.99	687.55
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 gramu				27.64	26.17	87.99	687.55
Pievienotais cukurs 10 gramu							
Augļi un ogas 40 gramu							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-318/1	Mājas soļanka/krējums/ (Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.99	9.75	9.64	155.06

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-708/3	Dārzenu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				18.59	26.69	71.89	510.81
KOPĀ: 100%				18.59	26.69	71.89	510.81
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 192.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 36 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 101 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

28.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	7.99	34.69
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.86	22.97	76.99	588.55
KOPĀ: 100%				17.86	22.97	76.99	588.55
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 138 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.09.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.05	22.21	73.91	563.50
KOPĀ:		100%		17.05	22.21	73.91	563.50
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 147.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4.klase 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2