

**Ēdienkarte****1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****11.09.2023**

<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-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	7.07	13.73	4.44	170.12
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.65	1.44	1.24	20.69
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				<b>24.74</b>	<b>28.04</b>	<b>98.15</b>	<b>640.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.74</b>	<b>28.04</b>	<b>98.15</b>	<b>640.47</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**12.09.2023**

<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-313/1	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.75	5.34	11.66	108.66
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.43	13.66	9.57	212.30
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				<b>21.87</b>	<b>24.14</b>	<b>91.85</b>	<b>674.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.87</b>	<b>24.14</b>	<b>91.85</b>	<b>674.09</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**13.09.2023**

<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!**

	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	9.48	13.03	3.10	167.58
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				<b>22.57</b>	<b>26.06</b>	<b>70.05</b>	<b>606.45</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.57</b>	<b>26.06</b>	<b>70.05</b>	<b>606.45</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

14.09.2023

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	9.47	12.24	10.73	192.88
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				<b>27.53</b>	<b>27.01</b>	<b>88.65</b>	<b>693.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.53</b>	<b>27.01</b>	<b>88.65</b>	<b>693.75</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 42 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

15.09.2023

<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-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
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-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
				<b>17.72</b>	<b>29.00</b>	<b>59.80</b>	<b>558.93</b>

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

Garais pasūtīj. 1-4klasei 2 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2