

Ēdienkarte**1-4klasei 1 nedēļa****20.03.2023**

<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>
Pusdienas 100%							
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.87	8.22	12.54	138.22
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.47	28.47	97.19	720.15
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.4 gramī		Dārzeni 95.7 gramī					
Pievienotais cukurs 0.5 gramī		Gaļa, zivs 40 gramī		Piena produkti 13 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 60 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

21.03.2023

<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>
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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.67
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. <i>(Pārļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-940	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
				21.22	27.23	86.27	676.19
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.05 gramī		Dārzeni 129.5 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 67 gramī		Piena produkti 20 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 26 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

22.03.2023

<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>
Pusdienas 100%							

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

K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.58	5.55	15.61	140.00
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				19.58	20.07	69.70	542.46
KOPĀ: 100%				19.58	20.07	69.70	542.46
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 68.5 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 190 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.03.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-442	Cūkgaļas veltņītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvaize (*A 01))	1	70	10.58	12.74	8.68	201.08
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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-836/1	Ogu ķīselis	1	100	0.12	0.02	10.21	41.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				17.68	29.12	80.31	650.53
KOPĀ: 100%				17.68	29.12	80.31	650.53
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 52 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.03.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.02	11.73	104.47
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem (Sviests 82% (*A 07))	1	80	7.42	10.36	5.17	143.79
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-120	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu/	1	50	0.71	2.55	4.79	44.94
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				26.19	27.82	76.91	643.26

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