

Ēdienkarte

1.–4. klasei 1. nedēļa Rudens sezona

PARAUGS / PLACEHOLDER — aizstāt ar skolas faktisko ēdienkarti

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Pusdienas							100%
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi mieži (*A 01), Olas, Krējums (*A 07))	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
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 (Maize rudzu (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ:				19.48	24.71	72.33	589.69

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Pusdienas							100%
K-312	Frikadeļu zupa ar dārzeņiem (Olas, Milti kviešu (*A 01))	1	250	5.10	4.20	12.30	118.40
K-415	Vistas fileja, sautēta (Krējums (*A 07))	1	80	14.20	6.80	2.10	128.60
K-720	Griķu putra, vārīta	1	150	6.30	2.90	38.10	205.30
K-110	Svaigu dārzeņu salāti	1	60	0.90	0.20	4.10	22.50
K-934	Piens 2.0% (Piens (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Kviešu maize (Maize kviešu (*A 01))	1	15	1.10	0.30	7.80	38.50
KOPĀ:				33.60	18.40	73.40	609.30

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Pusdienas							100%
K-305	Dārzeņu krēmzupa (Krējums (*A 07))	1	250	3.40	5.10	10.20	104.80
K-430	Cepta zivs (menca) (Zivs (*A 04), Milti (*A 01))	1	90	16.10	7.40	5.20	152.70
K-712	Kartupeļu biezenis (Piens (*A 07), Sviests (*A 07))	1	150	3.80	5.60	24.30	168.40
K-112	Burkānu salāti	1	60	0.80	2.10	6.40	48.20
K-980	Augļu kompots	1	200	0.20	0.10	18.40	76.30
K-1/2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
KOPĀ:				25.18	20.44	71.85	584.60

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Pusdienas							100%
K-309	Zirņu zupa ar gaļu	1	250	8.20	6.10	20.40	168.90
K-440	Liellopu gaļas bumbiņas (<i>Milti kviešu (*A 01), Olas</i>)	1	80	12.60	9.30	6.80	162.40
K-705	Rīsi, vārīti	1	130	4.10	1.80	34.60	172.30
K-115	Kāpostu salāti	1	60	1.10	0.30	5.20	28.40
K-934	Kefīrs (<i>Piens (*A 07)</i>)	1	200	5.60	3.40	8.20	88.40
K-2103	Auglis banāns	1	100	1.10	0.30	22.80	96.00
KOPĀ:				32.70	21.20	98.00	716.40

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
Pusdienas							100%
K-311	Tomātu zupa ar rīsiem	1	250	3.10	3.80	16.20	112.50
K-450	Plovs ar vistas gaļu	1	200	11.80	8.60	32.40	268.70
K-118	Gurķu un tomātu salāti	1	60	0.70	0.20	3.80	20.10
K-985	Augļu tēja	1	200	0.10	0.00	9.20	38.40
K-1/2	Kviešu maize (<i>Maize kviešu (*A 01)</i>)	1	15	1.10	0.30	7.80	38.50
K-2104	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.20	11.20	52.00
KOPĀ:				17.20	13.10	80.60	530.20