

Ēdienkarte

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Otrdiena

<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>
Brokastis 33%							
	*Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens , Sviests)</i>	21	120/2	5,79	4,56	22,24	153,27
	*Maize ar bieziņa masu <i>(Baltmaize, Bieziņš vājiņa, Krējums salds 35%)</i>	21	15/15	3,83	1,20	7,98	58,85
	*Kumelīšu tēja	21	100	0,00	0,00	0,98	3,90
	*Auglis	21	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				10,62	5,76	44,20	273,02
Pusdienas 44%							
	*Gurķu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	21	120/5	1,19	2,23	5,98	48,40
	*Cepts vistas giross	21	40	8,81	9,75	0,34	124,33
	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem	21	90	3,07	2,44	21,71	122,22
	*Burkānu salāti ar sēkliņām	21	50	1,05	2,03	4,09	41,13
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	21	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Citronu dzēriens	21	100	0,04	0,01	2,11	8,63
				14,70	16,57	39,01	368,01
Launags 23%							
	*Smalkmaizīte kanēļu <i>(Milti a/l, Piens , Sviests, Krējums skābs)</i>	21	50	3,19	4,78	24,60	152,54
	*Bērnu kafija ar pienu <i>(Kafijas dzēriens , Piens)</i>	21	120	1,80	1,41	4,23	36,95
				4,99	6,19	28,83	189,49
KOPĀ: 100%				30,31	28,52	112,04	830,52
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		LIESA GAĻA 48 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 11,5 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 130 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami	
AUGĻI un OGAS 105 grami		KARTUPEĻI 19 grami		PIENA PRODUKTI 153 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Trešdiena

<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>
Brokastis 35%							
	*Četru graudu pārslu biezputra <i>(Četru graudu pārslas, Piens, Sviests)</i>	21	120/2	5,37	4,56	21,26	147,84
	*Ievārījums	21	5	0,02	0,00	3,30	13,30
	*Baltmaize ar kaus.siers un gurķi <i>(Siers kaus., Baltmaize)</i>	21	15/15/30	3,26	3,91	8,92	84,48
	*Tēja	21	100	0,00	0,00	1,96	7,80
	*Sezonas dārzeņi	21	100	3,00	0,40	2,40	24,90
				11,65	8,87	37,84	278,32
Pusdienas 45%							
	*Biešu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	21	120/5	1,86	1,82	4,95	42,31
	*Cūkgaļas kotlete <i>(Baltmaize, Oļas, Milti kviešu)</i>	21	50	6,59	13,96	5,77	176,99
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, Sviests)</i>	21	90	2,19	1,28	13,26	75,17
	*Zaļie lapu salāti ar tomātiem <i>(Kefīrs., Krējums skābs)</i>	1	50	0,83	1,40	1,68	20,47
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	21	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Augļu dzēriens	21	100	0,28	0,03	5,19	21,52
				12,29	18,60	35,63	359,76
Launags 20%							
	*Rauga pankūkas <i>(Piens, Milti a/l)</i>	21	60	3,98	3,99	20,81	135,08
	*Sk.krējums <i>(Krējums skābs)</i>	21	10	0,31	2,50	0,18	20,00
	*Tēja	21	100	0,00	0,00	1,96	7,80
				4,29	6,49	22,95	162,88
KOPĀ: 100%				28,23	33,96	96,42	800,96
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 43 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 229 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 30 grami		KARTUPEĻI 95 grami		PIENA PRODUKTI 156 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 1-2.g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Ceturtdiena

<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>
Brokastis 36%							
	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Miežu putraini, Piens, Sviests)</i>	21	120/2	5,17	3,98	22,44	146,47
	*Sviestmaize ar sieru un gurķi <i>(Baltmaize, Sviests, Siers Krievijas)</i>	21	10/2/15/10	4,91	7,03	5,39	105,20
	*Zaļu tēja	21	100	0,00	0,00	1,96	7,80
	*Auglis	21	50	0,50	0,00	6,50	28,50
				10,58	11,01	36,29	287,97
Pusdienas 45%							
	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	21	120/5	3,28	2,68	10,10	77,38
	*Vistas gaļa rozā mercē <i>(Milti a/l, Piens)</i>	21	60	5,75	6,16	3,77	94,20
	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni)</i>	21	70	2,91	0,31	19,52	92,48
	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	21	50	1,25	2,92	1,92	39,52
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	21	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens	21	150	0,44	0,01	6,33	27,53
				14,17	12,19	46,42	354,41
Launags 19%							
	*Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas, Piens)</i>	21	150	4,21	2,93	12,09	91,73
	*Maize ar ievārījumu <i>(Baltmaize)</i>	21	15/5	1,28	0,43	10,97	53,65
	*Piparmētru tēja	21	100	0,00	0,00	0,98	3,90
				5,49	3,36	24,04	149,28
KOPĀ: 100%				30,24	26,56	106,75	791,66
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 gramī		LIESA GAĻA 32 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 gramī		ZIVIS 0 gramī		DĀRZEŅI 110 gramī		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 gramī	
AUGĻI un OGAS 95 gramī		KARTUPEĻI 40 gramī		PIENA PRODUKTI 180 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte**4.nedēļa 1-2.g.v. Dp**

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Piektdiena

<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>
Brokastis 29%							
	*Asorti biezputra ar ievārījumu <i>(Piens, Sviests)</i>	21	120/2	5,21	4,46	25,06	161,60
	*Kliju maize ar sviestu <i>(Kliju maize, Sviests)</i>	21	10/2	1,71	2,34	6,62	49,36
	*Tēja	21	100	0,00	0,00	1,96	7,80
				6,92	6,80	33,64	218,76
Pusdienas 50%							
	*Zivju zupa ar krējumu <i>(Zivis fileja b/a, Krējums skābs)</i>	21	120/5	1,85	2,25	5,97	50,73
	*Dārzeņu sautējums ar gaļu	21	130	8,60	12,41	14,55	207,56
	*Raibie salāti ar selerijas kātiem	21	50	1,38	4,04	4,77	61,48
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	21	15	0,81	0,17	7,17	34,95
	*Ābolu sulas dzēriens	21	100	0,13	0,00	4,24	17,40
				12,77	18,87	36,70	372,12
Launags 20%							
	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem <i>(Biezpiens vājpiena, Olas, Sviests, Baltmaize, Krējums skābs, Piens)</i>	21	80	12,32	6,15	12,38	152,88
	*Tēja	21	100	0,00	0,00	0,00	0,00
				12,32	6,15	12,38	152,88
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami LIESA GAĻA 28 grami				32,01	31,82	82,72	743,76
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami ZIVIS 5 grami				DĀRZEŅI 168 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami	
AUGĻI un OGAS 31 grami KARTUPEĻI 68 grami				PIENA PRODUKTI 104 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30,52	31	98,41	789,11
KOPĀ:				152,58	155,01	492,06	3945,55
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,05 grami LIESA GAĻA 178 grami				DĀRZEŅI 760 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 124	
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,3 grami ZIVIS 5 grami				PIENA PRODUKTI 785 grami			
AUGĻI un OGAS 301 grami KARTUPEĻI 247 grami							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"