

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 30%</b>							
	*Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens , Sviests)</i>	71	150/3	7,36	6,15	28,46	198,74
	*Maize ar bieziņa masu <i>(Krējums salds 35%, Baltmaize, Biezpiens vājiņa)</i>	71	15/15	4,01	1,20	8,00	59,69
	*Kumelīšu tēja	71	150	0,00	0,00	1,27	5,07
	*Auglis	71	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				<b>12,37</b>	<b>7,35</b>	<b>50,73</b>	<b>320,50</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
	*Gurķu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	1,58	2,96	7,99	64,38
	*Cepts vistas giros	71	50	11,76	13,01	0,46	165,96
	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem	71	100	3,50	3,98	24,55	149,53
	*Burkānu salāti ar sēkliņām	71	70	1,42	3,34	5,53	60,95
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Citronu dzēriens	71	150	0,18	0,02	3,25	13,83
				<b>19,52</b>	<b>23,53</b>	<b>51,34</b>	<b>501,25</b>
<b>Launags 24%</b>							
	*Smalkmaizīte kanēļu <i>(Milti a/l, Piens , Sviests, Krējums skābs)</i>	71	60	4,37	6,32	34,93	211,41
	*Bērnu kafija ar pienu <i>(Kafijas dzēriens , Piens )</i>	71	150	2,67	2,09	5,36	51,16
				<b>7,04</b>	<b>8,41</b>	<b>40,29</b>	<b>262,57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>38,93</b>	<b>39,29</b>	<b>142,36</b>	<b>1084,32</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 64,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,7 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 173,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 120 grami		KARTUPEĻI 25,4 grami		PIENA PRODUKTI 207,7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

**4.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Četru graudu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Četru graudu pārslas, Piens, Sviests)</i>	71	150/3	6,82	6,15	27,20	191,75
	*Ievārījums	71	7	0,02	0,00	4,62	18,62
	*Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi <i>(Siers kaus., Baltmaize)</i>	71	15/15/30	3,26	3,91	8,92	84,48
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
	*Sezonas dārzeņi	71	100	3,00	0,40	2,40	24,90
				<b>13,10</b>	<b>10,46</b>	<b>45,79</b>	<b>330,28</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
	*Biešu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	2,73	2,57	6,65	58,94
	*Cūkgaļas kotlete <i>(Baltmaize, Oļas, Milti kviešu)</i>	71	60	8,48	18,29	5,95	224,71
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, Sviests)</i>	71	100	2,92	1,68	17,72	100,22
	*Zaļie lapu salāti ar tomātiem <i>(Krējums skābs, Kefīrs.)</i>	1	70	1,13	1,71	2,18	26,04
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Augļu dzēriens	71	150	0,56	0,06	9,11	37,97
				<b>16,90</b>	<b>24,53</b>	<b>51,17</b>	<b>494,48</b>
<b>Launags 22%</b>							
	*Rauga pankūkas <i>(Piens, Milti a/l)</i>	71	80	5,33	6,52	27,78	191,13
	*Sk.krējums <i>(Krējums skābs)</i>	71	15	0,46	3,75	0,27	30,00
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
				<b>5,79</b>	<b>10,27</b>	<b>30,70</b>	<b>231,66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35,79</b>	<b>45,26</b>	<b>127,66</b>	<b>1056,42</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 59 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 259,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 60 grami		KARTUPEĻI 127 grami		PIENA PRODUKTI 202,9 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 3-6g.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>
<b>Brokastis 38%</b>							
	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Miežu putraini, Piens, Sviests)</i>	71	150/3	6,42	5,38	27,56	184,64
	*Sviestmaize ar sieru un gurķi <i>(Baltmaize, Sviests, Siers Krievijas)</i>	71	15/4/15/20	5,41	8,00	8,22	127,54
	*Zaļu tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
	*Auglis	71	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				<b>12,83</b>	<b>13,38</b>	<b>51,43</b>	<b>379,71</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	4,34	3,13	13,48	99,87
	*Vistas gaļa rozā mercē <i>(Milti a/l, Piens)</i>	71	80	7,68	8,22	4,98	125,38
	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni)</i>	71	90	3,85	0,41	25,79	122,21
	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	71	70	1,64	3,88	2,54	52,51
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens	71	150	0,60	0,01	8,49	36,96
				<b>19,19</b>	<b>15,87</b>	<b>64,84</b>	<b>483,53</b>
<b>Launags 14%</b>							
	*Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas, Piens)</i>	71	180	3,06	1,92	12,54	79,69
	*Maize ar ievārījumu <i>(Baltmaize)</i>	71	15/7	1,28	0,43	12,29	58,97
	*Piparmētru tēja	71	150	0,00	0,00	1,27	5,07
				<b>4,34</b>	<b>2,35</b>	<b>26,10</b>	<b>143,73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>36,36</b>	<b>31,60</b>	<b>142,37</b>	<b>1006,97</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		LIESA GAĻA 42,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 152,9 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 160,7 grami		KARTUPEĻI 53,5 grami		PIENA PRODUKTI 152,1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

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>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Asorti biežputra ar ievārījumu <i>(Piens, Sviests)</i>	71	150/7	6,61	6,02	31,21	205,96
	*Kliju maize ar sviestu <i>(Kliju maize, Sviests)</i>	71	15/3	2,57	3,51	9,92	74,04
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
				<b>9,18</b>	<b>9,53</b>	<b>43,78</b>	<b>290,53</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
	*Zivju zupa ar krējumu <i>(Zivis fileja b/a, Krējums skābs)</i>	71	180/5	2,41	3,19	7,96	69,89
	*Dārzeņu sautējums ar gaļu	71	180	10,58	13,46	22,64	258,48
	*Raibie salāti ar selerijas kātiem	71	60	1,83	4,15	6,35	70,93
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	15	0,81	0,17	7,17	34,95
	*Ābolu sulas dzēriens	71	150	0,17	0,00	5,69	23,36
				<b>15,80</b>	<b>20,97</b>	<b>49,81</b>	<b>457,61</b>
<b>Launags 21%</b>							
	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem <i>(Biezpiens vājpiena, Olas, Sviests, Baltmaize, Krējums skābs, Piens)</i>	71	100	13,45	8,01	15,52	184,85
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
				<b>13,45</b>	<b>8,01</b>	<b>18,17</b>	<b>195,38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>38,43</b>	<b>38,51</b>	<b>111,76</b>	<b>943,52</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		LIESA GAĻA 28 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,2 grami		ZĪVĪS 6,7 grami		DĀRZENĪ 224,6 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 61 grami	
AUGĻI un OGAS 33,3 grami		KARTUPEĻI 112,4 grami		PIENA PRODUKTI 136 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>37,73</b>	<b>39,81</b>	<b>130,04</b>	<b>1020,8</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>188,65</b>	<b>199,04</b>	<b>650,18</b>	<b>5103,98</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami		LIESA GAĻA 232 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 50,4 grami		ZĪVĪS 6,7 grami		DĀRZENĪ 973,6 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 125	
AUGĻI un OGAS 444 grami		KARTUPEĻI 351,7 grami		PIENA PRODUKTI 900,1 grami			

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"