

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Pirmdiena**

<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 33%</b>							
	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Miežu putraini, Piens, Sviests)</i>	1	120/2	5,49	4,23	23,77	155,33
	*Cepumi <i>(Cepumi)</i>	1	20	1,40	2,80	14,00	54,08
	*Bērnu kafija ar pienu <i>(Kafijas dzeriens, Piens)</i>	1	100	3,40	2,16	5,50	55,30
				<b>10,29</b>	<b>9,19</b>	<b>43,27</b>	<b>264,71</b>
<b>Pusdienas 56%</b>							
	*Vistas zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	120/5	2,82	2,53	8,17	68,27
	*Boloņas mērce ar gaļu <i>(Milti a/l)</i>	1	60	6,29	17,96	3,50	202,24
	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni)</i>	1	100	3,43	0,36	23,00	109,00
	*Balto redīsu-burkānu salāti	1	50	0,58	2,81	1,81	35,80
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Ogu dzēriens	1	100	0,19	0,06	2,49	11,28
				<b>13,85</b>	<b>23,83</b>	<b>43,75</b>	<b>449,89</b>
<b>Launags 12%</b>							
	*Plānas pankūkas <i>(Milti kviešu, Olas, Piens)</i>	1	40	2,59	1,81	11,57	73,06
	*Biezpiena masa <i>(Biezpiens vājpiena, Piens, Iebiezināts piens ar cukuru)</i>	1	15	2,40	0,28	1,49	18,11
	*Zāļu tēja	1	100	0,00	0,00	0,98	3,90
				<b>4,99</b>	<b>2,09</b>	<b>14,04</b>	<b>95,07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,13</b>	<b>35,11</b>	<b>101,06</b>	<b>809,67</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,71 grami		LIESA GAĻA 48 grami		DĀRZEŅI 81,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 12 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,1 grami		ZĪVĪS 0 grami		PIENA PRODUKTI 227 grami			
AUGĻI un OGAS 30 grami		KARTUPEĻI 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

**3.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>
<b>Brokastis 36%</b>							
	*Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Piens , Sviests, Auzu pārslas)</i>	1	120/2	5,97	5,63	20,06	154,97
	*Maize ar siera masu <i>(Baltmaize, Siers, Olas, Krējums skābs)</i>	1	15/20	5,52	3,07	8,09	83,43
	*Tēja	1	100	0,00	0,00	0,98	3,90
	*Sezonas dārzeņi	1	50	0,65	0,05	3,60	19,85
				<b>12,14</b>	<b>8,75</b>	<b>32,73</b>	<b>262,15</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
	*Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krējumu <i>(Selerijas sakne, Krējums skābs)</i>	1	120/5	4,07	1,85	13,52	91,11
	*Strogonovs krējuma mērcē <i>(Milti a/l, Krējums skābs, Piens , Sviests)</i>	1	60	4,27	10,52	1,50	118,77
	*Vārīti griķi	1	90	2,70	0,80	13,60	72,40
	*Zaļie lapu salāti ar tomātiem <i>(Kefirs., Krējums skābs)</i>	1	50	0,83	1,40	1,68	20,47
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Augļu dzēriens.	1	100	0,19	0,03	4,73	19,12
				<b>12,60</b>	<b>14,71</b>	<b>39,81</b>	<b>345,17</b>
<b>Launags 18%</b>							
	*Vinigrets	1	100	1,42	1,95	8,67	59,83
	*Vārīta ola <i>(Olas)</i>	1	25	3,17	2,87	0,17	39,27
	*Baltmaize <i>(Baltmaize)</i>	1	10	0,84	0,29	5,11	26,90
	*Zaļu tēja	1	100	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>5,43</b>	<b>5,11</b>	<b>15,91</b>	<b>133,80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		LIESA GAĻA 25 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,2 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 218 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 14 grami	
AUGĻI un OGAS 35 grami		KARTUPEĻI 45 grami		PIENA PRODUKTI 126 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

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 33%</b>							
	*Prosas biezputra ar sviestu <i>(Sviests, Piens)</i>	1	120/2	6,11	4,81	22,69	158,62
	*Ogu mērce	1	10	0,06	0,03	1,89	8,30
	*Maize ar kausēto sieru <i>(Baltmaize, Siers kaus.)</i>	1	15/10	2,43	2,73	7,98	66,95
	*Piparmētru tēja	1	100	0,00	0,00	1,96	7,80
	*Auglis	1	50	0,50	0,00	6,50	28,50
				<b>9,10</b>	<b>7,57</b>	<b>41,02</b>	<b>270,17</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
	*Frikadeļu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs, Olas)</i>	1	120/5	3,64	3,04	7,45	73,50
	*Cīsiņi vārīti	1	60	6,60	14,34	0,96	159,30
	Tomātu mērce <i>(Milti a/l)</i>	1	30	0,18	0,93	1,09	13,43
	*Grūbas vārītas <i>(Grūbas)</i>	1	100	2,05	0,24	14,63	68,88
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0,62	0,97	4,44	31,24
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Bumbieru dzēriens	1	100	0,40	0,00	6,18	26,70
				<b>14,03</b>	<b>19,63</b>	<b>39,53</b>	<b>396,35</b>
<b>Launags 19%</b>							
	*Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu <i>(Milti a/l, Krējums skābs, Olas)</i>	1	80/10	3,35	3,60	17,64	117,73
	*Kefīra smūtijs ar upenēm un banānu <i>(Kefīrs.)</i>	1	70	1,60	0,91	5,77	37,62
				<b>4,95</b>	<b>4,51</b>	<b>23,41</b>	<b>155,35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,08</b>	<b>31,71</b>	<b>103,96</b>	<b>821,87</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami		LIESA GAĻA 72 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 68,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami	
AUGĻI un OGAS 116,5 grami		KARTUPEĻI 93 grami		PIENA PRODUKTI 151 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

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 34%</b>							
	*Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens, Sviests)</i>	1	120/2	5,05	4,20	23,67	152,91
	*Ievārījums	1	5	0,02	0,00	3,30	13,30
	*Maize ar sviestu <i>(Baltmaize, Sviests)</i>	1	15/5	1,29	4,53	7,71	77,75
	*Zāļu tēja	1	100	0,00	0,00	1,96	7,80
	*Auglis	1	50	0,40	0,15	4,05	19,15
				<b>6,76</b>	<b>8,88</b>	<b>40,69</b>	<b>270,91</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
	*Veģet. borščs zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	120/5	1,78	3,85	10,71	85,82
	*Zivju kotlete <i>(Baltmaize, Zivis hekss, Rīvmaize, Olas)</i>	1	40	4,78	7,42	7,45	116,15
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, Sviests)</i>	1	100	1,84	2,74	11,57	79,99
	*Ķīnas kāpostu-purāvu salāti	1	50	1,40	2,95	1,19	36,80
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	10	0,54	0,11	4,78	23,30
	*Apelsīnu dzēriens	1	100	0,39	0,09	5,63	22,80
				<b>10,73</b>	<b>17,16</b>	<b>41,33</b>	<b>364,86</b>
<b>Launags 19%</b>							
	*Biezpiena sacepums <i>(Biezpiens vājpiena, Olas, Milti a/l)</i>	1	70	13,10	2,94	7,23	107,86
	*Blenderētas zemenes	1	15	0,10	0,05	1,80	8,06
	*Kefīrs <i>(Kefīrs.)</i>	1	70	2,10	1,40	3,15	33,60
				<b>15,30</b>	<b>4,39</b>	<b>12,18</b>	<b>149,52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32,79</b>	<b>30,43</b>	<b>94,20</b>	<b>785,29</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,55 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENĪ 120 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 65 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami		ZIVIS 20 grami		PIENA PRODUKTI 185 grami			
AUGĻI un OGAS 93 grami		KARTUPEĻI 105 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"