

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 | 5,47 | 4,31 | 21,79 | 147,92 |
| | *Maize ar biezpiena masu <i>(Baltmaize, Biezpiens 9%, Krējums salds 35%)</i> | 21 | 15/15 | 3,55 | 2,39 | 8,29 | 69,63 |
| | *Kumelīšu tēja | 21 | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 3,90 |
| | *Auglis | 21 | 100 | 1,00 | 0,00 | 13,00 | 57,00 |
| | | | | 10,02 | 6,70 | 44,06 | 278,45 |
| 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% | | | | 29,71 | 29,46 | 111,90 | 835,95 |
| 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 143 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 34% | | | | | | | |
| | *Četru graudu pārslu biezputra <i>(Četru graudu pārslas, Piens, Sviests)</i> | 21 | 120/2 | 5,05 | 4,31 | 20,81 | 142,49 |
| | *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 |
| | | | | 11,33 | 8,62 | 37,39 | 272,97 |
| Pusdienas 46% | | | | | | | |
| | *Biešu zupa ar liellopa galu un krējumu <i>(Krējums skābs)</i> | 21 | 120/5 | 1,82 | 2,27 | 4,95 | 51,23 |
| | *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 |
| | | | | 12,25 | 19,05 | 35,63 | 368,68 |
| 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 | 1 | 100 | 0,00 | 0,00 | 1,96 | 7,80 |
| | | | | 4,29 | 6,49 | 22,95 | 162,88 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27,87 | 34,16 | 95,97 | 804,53 |
| 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 146 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 | 4,85 | 3,73 | 21,99 | 141,12 |
| | *Sviestmaize ar sieru <i>(Baltmaize, Sviests, Siers Krievijas)</i> | 21 | 10/2/15 | 4,83 | 7,02 | 5,13 | 103,79 |
| | *Zaļu tēja | 21 | 100 | 0,00 | 0,00 | 1,96 | 7,80 |
| | *Auglis | 21 | 50 | 0,50 | 0,00 | 6,50 | 28,50 |
| | | | | 10,18 | 10,75 | 35,58 | 281,21 |
| 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/, Piens)</i> | 21 | 60 | 6,12 | 6,53 | 3,78 | 99,01 |
| | *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 |
| | | | | 14,54 | 12,56 | 46,43 | 359,22 |
| 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% | | | | 30,21 | 26,67 | 106,05 | 789,71 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami | | LIESA GAĻA 34 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 5,2 grami | | ZIVIS 0 grami | | DĀRZEŅI 100 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami | |
| AUGĻI un OGAS 95 grami | | KARTUPEĻI 40 grami | | PIENA PRODUKTI 170 grami | | | |
| <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 26% | | | | | | | |
| | *Asorti biežputra ar ievārījumu <i>(Piens, Sviests)</i> | 21 | 120/2/5 | 4,89 | 4,21 | 24,61 | 156,25 |
| | *Kliju sviestmaize ar gurķi <i>(Kliju maize, Sviests)</i> | 21 | 10/2/15 | 1,83 | 2,35 | 7,01 | 51,47 |
| | *Tēja | 21 | 100 | 0,00 | 0,00 | 1,96 | 7,80 |
| | | | | 6,72 | 6,56 | 33,58 | 215,52 |
| Pusdienas 46% | | | | | | | |
| | *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 28% | | | | | | | |
| | *Biezpiena sacepums ar bumbieriem <i>(Biezpiens vājpiena, Oļas, Sviests, Baltmaize, Krējums skābs, Piens)</i> | 21 | 80 | 12,00 | 3,77 | 13,32 | 132,45 |
| | *Jogurts ar ogu piedevu <i>(Jogurts 2,5%)</i> | 1 | 100 | 2,90 | 2,50 | 16,10 | 98,50 |
| | | | | 14,90 | 6,27 | 29,42 | 230,95 |
| KOPĀ: 100% | | | | 34,39 | 31,70 | 99,70 | 818,59 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami | | LIESA GAĻA 28 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami | | ZIVIS 5 grami | | DĀRZEŅI 183 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 57 grami | |
| AUGĻI un OGAS 29 grami | | KARTUPEĻI 68 grami | | PIENA PRODUKTI 196 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 30,73 | 31,18 | 101,46 | 804,42 |
| KOPĀ: | | | | 153,65 | 155,89 | 507,30 | 4022,08 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 4,05 grami | | LIESA GAĻA 180 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 37,3 grami | | ZIVIS 5 grami | | DĀRZEŅI 765 grami | | AR PIENA OLBALTUMIEM 120 | |
| AUGĻI un OGAS 299 grami | | KARTUPEĻI 247 grami | | PIENA PRODUKTI 837 grami | | | |

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"