

Pirmdiena, 02.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))	250		3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))	100		8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu kompots	200		0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				20.26	33.07	114.75	843.93
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.26	37.07	123.75	939.93
Pievienotais sāls 1.65 grami Dārzeņi 139 grami Pievienotais cukurs 18.8 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 222 grami Augļi un ogas 20 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 25 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 03.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 94%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	80		20.66	22.24	1.69	287.39
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	50		0.53	5.98	2.76	67.92
K-161/1	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu/	80		0.97	5.04	4.20	65.87
K-830	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli (Piens 2.0% (*A07))	100/150		3.18	1.26	37.81	175.45
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30		2.61	2.04	13.35	86.40
				32.05	36.76	90.15	826.94
Cits 6%							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				32.45	37.56	99.95	874.94
Pievienotais sāls 0.86 grami Dārzeņi 111 grami Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 110 grami Piena produkti 63 grami Augļi un ogas 127 grami Kartupeļi 205 grami Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 04.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))	250		4.49	4.33	28.80	175.29
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	100		8.21	17.42	4.03	206.04
K-700/1	Kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	80		0.91	5.37	8.91	90.27
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	170		5.52	3.68	8.28	88.36
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		2.35	0.47	23.65	108.00
				25.94	36.17	101.07	843.15
Cits 10%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				31.94	40.17	110.07	939.15
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 430.075 grami			
Augļi un ogas 39 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 05.12.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 94%							
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	70		12.92	7.04	10.67	162.25
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem (Garšviela bez sāls (*A 09))	170		5.57	3.07	51.81	261.29
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar	100		0.66	5.04	3.98	63.79
K-834/1	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli/ (Krējums salds 35% (*A 07))	70/150		2.02	17.63	24.53	264.75
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				22.94	33.05	105.69	820.48
Cits 6%							
K-2112	Skolas auglis	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				0.40	0.80	9.80	48.00
KOPĀ: 100%				23.34	33.85	115.49	868.48
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 61 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 06.12.2019

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 85%							

K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30/10	10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-144	Marinēts gurķis	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30	2.61	2.04	13.35	86.40
			31.15	29.98	107.05	837.82
Cits 15%						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			6.40	4.80	18.80	144.00
KOPĀ: 100%			37.55	34.78	125.85	981.82
Pievienotais sāls 0.4 grami Dārzeni 92.5 grami Pievienotais cukurs 18 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 213 grami Augļi un ogas 120 grami Kartupeļi 130 grami Siers, biezpiens 40 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			30.31	36.69	115.02	920.86
KOPĀ:			151.54	183.43	575.11	4604.32
Pievienotais sāls 5.16 grami Dārzeni 607.5 grami Pievienotais cukurs 73.8 grami Gaļa, zivs 305 grami Piena produkti 989.075 grami Augļi un ogas 421 grami Kartupeļi 685 grami Siers, biezpiens 65 grami						