

Pirmdiena, 10.02.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plov	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu un sezamu (Sezama sēklas (*A 11))	70		1.19	4.58	6.38	74.61
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	35		2.07	0.32	17.15	79.80
				22.21	32.13	121.23	873.59
Cīts 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%				28.21	36.13	130.23	969.59
Pievienotais sāls 1.75 grami Dārzeņi 145 grami Pievienotais cukurs 11.5 grami Gaļa, zivs 57 grami Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 60 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)		Piena produkti 210 grami Siers, biezpiens 0 grami					

Otrdiena, 11.02.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīva maize (*A 01))	70		12.56	19.57	12.25	277.02
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-552	Piena mērce (Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80		1.55	4.09	6.89	67.12
K-817	Svaigu augļu deserts ar jogurtu (Jogurts (*A 07))	100/65		2.36	1.21	19.08	96.85
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		4.60	3.10	21.00	131.00
				27.09	31.21	117.66	859.17
KOPĀ: 100%				27.09	31.21	117.66	859.17
Pievienotais sāls 0.9 grami Dārzeņi 97 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 55 grami Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 0 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)		Piena produkti 75 grami Siers, biezpiens 0 grami					

Trešdiena, 12.02.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Cits	11%					
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei ("Skolas piens" 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:	100%		30.73	38.59	109.24	913.55
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 139.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami	Gaļa, zivs 67 grami	Piena produkti 220 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
VIDĒJI:			28.67	33.12	116.78	883.72
KOPĀ:			143.35	165.59	583.91	4418.59
Pievienotais sāls 7.5 grami	Dārzeni 756.8 grami					
Pievienotais cukurs 70.5 grami	Gaļa, zivs 311 grami	Piena produkti 765 grami				
Augļi un ogas 170 grami	Kartupeļi 629 grami	Siers, biezpiens 0 grami				