

Otrdiena, 19.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250		4.71	7.04	17.33	150.06
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))	100		6.85	16.26	4.69	200.50
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi (*A 01))	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti (Krējums skābs 20% (*A 07))	100		1.37	2.09	5.76	49.96
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		2.07	0.32	17.15	79.80
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				22.59	29.80	121.55	853.96
KOPĀ: 100%				22.59	29.80	121.55	853.96
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 197 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 20.11.2019

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize(*A01), Oļas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		12.01	11.55	8.17	185.72
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū (Garšviela bez sāls (*A 09))	200		4.30	6.17	23.03	165.89
K-557/	Skābais krējums (Krējums skābs 20% (*A 07))	20		1.40	10.00	1.60	102.00
K-124	Svaigi gurķi, šķēlēs	50		0.40	0.05	1.30	7.05
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar pienu/ (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A01))	150/150		6.80	3.68	44.43	238.36
K-3	Rudzu maize/kviešu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))	30/15		3.43	0.81	24.72	121.40
				28.34	32.26	103.25	820.42
Cits 10%							
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%				34.34	36.26	112.25	916.42
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 182.5 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 400 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Kartupeļi 107 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 21.11.2019

<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>
Pusdienas 90%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraini miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		3.90	6.99	11.66	126.32
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.52	17.44	6.46	221.46
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	80		1.21	5.09	8.70	89.90
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	30		1.77	0.27	14.70	68.40
				21.26	30.74	116.86	836.60
Cits 10%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				27.26	34.74	125.86	932.60
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 189 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 260 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 22.11.2019

<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>
Pusdienas 90%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		8.92	5.45	34.31	225.94
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		14.25	11.69	1.61	169.00
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	50		1.26	2.29	4.18	42.38
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	80		0.86	5.04	4.16	65.27
K-917	Augļu kompots	200		0.14	0.16	20.92	85.74
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	40		3.48	2.72	17.80	115.20
				33.01	27.55	113.32	847.44
Cits 10%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				39.01	31.55	122.32	943.44
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 153 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Pusdienas 100%