

## Pirmdiena, 13.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10/10		5.37	8.30	14.01	154.06
K-408/1	Cūkgaļas plovš	250		13.48	18.93	62.61	479.40
K-144	Marinēts gurķis	50		0.25	0.00	1.50	7.00
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
				<b>21.27</b>	<b>27.55</b>	<b>116.35</b>	<b>805.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 130 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## Otrdiena, 14.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 91%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Garšviela bez sāls (*A 09), Rīvmaize (*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-812	Auzu pārslas ar putukrēj. un ķīseli (Krējums salds 35% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	50/150		2.32	12.16	28.95	234.55
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20		4.60	3.10	21.00	131.00
				<b>27.05</b>	<b>42.16</b>	<b>127.53</b>	<b>996.87</b>
<b>Cits 9%</b>							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200		6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 261 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## Trešdiena, 15.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 89%</b>							

K-303	Vistas gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))	250/10	5.19	8.39	16.95	167.52
K-403	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
K-114	Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-941	Upeņu kompots	200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr. (*A 01))	40	2.95	0.45	24.50	114.00
			<b>24.32</b>	<b>29.70</b>	<b>96.28</b>	<b>751.01</b>
<b>Cits 11%</b>						
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei (“Skolas piens” 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>30.32</b>	<b>33.70</b>	<b>105.28</b>	<b>847.01</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 224.5 grami				
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 65 grami	Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 251 grami	Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

#### Ceturtdiena, 16.01.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-507	Rīvmaizē panēta zivs fileja (Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	70		17.24	10.32	7.09	185.91
K-702/2	Rīsi, vārīti	170		5.76	3.06	62.48	304.98
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-824	Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	120/150		4.91	3.23	38.21	200.21
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
			<b>30.88</b>	<b>25.94</b>	<b>128.32</b>	<b>868.78</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.88</b>	<b>25.94</b>	<b>128.32</b>	<b>868.78</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 65 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami	Piena produkti 160 grami				
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 17.01.2020

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu (Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))	250		9.10	8.50	19.66	193.16
K-435	Kurzemes stroganovs (Garšviela bez sāls (*A 09), Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))	100		8.33	18.44	4.69	218.51
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	100		1.43	7.08	9.57	107.83
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A 01))	30		1.65	0.33	16.56	75.60
			<b>24.73</b>	<b>34.59</b>	<b>100.24</b>	<b>817.55</b>	
<b>Cits 11%</b>							

K-928/1	Skolas piens 5-9klasei ("Skolas piens" 2% (*A 07))	200	6.00	4.00	9.00	96.00
			<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
	<b>KOPĀ: 100%</b>		<b>30.73</b>	<b>38.59</b>	<b>109.24</b>	<b>913.55</b>
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				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>29.25</b>	<b>34.39</b>	<b>119.14</b>	<b>905.64</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>146.25</b>	<b>171.94</b>	<b>595.72</b>	<b>4528.19</b>
Pievienotais sāls 6.7 grami	Dārzeni 655.8 grami					
Pievienotais cukurs 80.5 grami	Gaļa, zivs 314 grami	Piena produkti 891 grami				
Augļi un ogas 97 grami	Kartupeļi 566 grami	Siers, biezpiens 0 grami				