

Pirmdiena, 20.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
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 07), 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
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%							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 197 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 21.01.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
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-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	50		0.33	2.52	2.00	31.97
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar pienu/ (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07))	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
				28.27	34.73	103.95	845.34
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 179.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 60 grami		Kartupeļi 107 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 22.01.2020

<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>(Putraimi 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>							

Ceturtdiena, 23.01.2020

<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 100%							
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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	80		0.79	3.55	3.32	48.40
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
				32.94	26.06	112.48	830.57
KOPĀ: 100%				32.94	26.06	112.48	830.57
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 24.01.2020

<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-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	100		9.14	14.39	3.88	181.91
K-702/1	Rīsi, vārīti	150		5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/1	Biešu salāti ar eļļu	80		1.43	5.09	9.57	89.83

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	3.68	2.48	16.80	104.80
			21.68	36.62	114.65	879.79
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%						
			27.68	40.62	123.65	975.79
Pievienotais sāls 0.9 grami			Dārzeni 104.3 grami			
Pievienotais cukurs 18 grami			Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 241 grami	
Augļi un ogas 25 grami			Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.95	33.99	119.3	906.85
KOPĀ:			144.74	169.95	596.49	4534.26
Pievienotais sāls 6.6 grami			Dārzeni 803.8 grami			
Pievienotais cukurs 88.3 grami			Gaļa, zivs 323 grami		Piena produkti 961 grami	
Augļi un ogas 235 grami			Kartupeļi 542 grami		Siers, biezpiens 0 grami	