

## Pirmdiena, 17.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ ( <i>Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	250		4.71	7.04	17.33	150.06
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē ( <i>Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09)</i> )	100		6.85	16.26	4.69	200.50
K-704/2	Makaroni, vārīti ( <i>Makaroni radziņi (*A 01)</i> )	170		7.07	3.25	47.40	247.10
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti ( <i>Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	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 ( <i>Maize rudzu sagr. (*A 01)</i> )	30		2.07	0.32	17.15	79.80
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>22.59</b>	<b>29.80</b>	<b>121.55</b>	<b>853.96</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	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>28.59</b>	<b>33.80</b>	<b>130.55</b>	<b>949.96</b>
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, 18.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-407	Vistas gaļas kotlete ( <i>Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i> )	70		12.01	11.55	8.17	185.72
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū ( <i>Garšviela bez sāls (*A 09)</i> )	200		4.30	6.17	23.03	165.89
K-557/	Skābais krējums ( <i>Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	20		1.40	10.00	1.60	102.00
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	70		0.84	3.57	6.18	63.30
K-810/1	Ābolu uzpūtenis ar pienu/ ( <i>Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07)</i> )	150/150		6.80	3.68	44.43	238.36
K-3	Rudzu maize/kviešu maize ( <i>Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01)</i> )	30/15		3.43	0.81	24.72	121.40
				<b>28.78</b>	<b>35.78</b>	<b>108.13</b>	<b>876.67</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.78</b>	<b>35.78</b>	<b>108.13</b>	<b>876.67</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 197.5 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 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, 19.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))	250/10		3.90	6.99	11.66	126.32
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Garšviela bez sāls (*A 09))	100		9.52	17.44	6.46	221.46
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-161	Dārzeņu salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-903	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200		0.10	0.00	21.08	85.72
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))	30		1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>20.89</b>	<b>28.46</b>	<b>119.63</b>	<b>821.23</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>26.89</b>	<b>32.46</b>	<b>128.63</b>	<b>917.23</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 136 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 260 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena, 20.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	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 (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-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/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	40		3.48	2.72	17.80	115.20
				<b>32.94</b>	<b>26.06</b>	<b>112.48</b>	<b>830.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.94</b>	<b>26.06</b>	<b>112.48</b>	<b>830.57</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 21.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	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
			<b>21.68</b>	<b>36.62</b>	<b>114.65</b>	<b>879.79</b>
<b>Cits 10%</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>27.68</b>	<b>40.62</b>	<b>123.65</b>	<b>975.79</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami      Dārzeņi 104.3 grami Pievienotais cukurs 18 grami      Gaļa, zivs 50 grami      Piens produkti 241 grami Augļi un ogas 25 grami      Kartupeļi 0 grami      Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
<b>VIDĒJI:</b>						
			<b>28.98</b>	<b>33.74</b>	<b>120.69</b>	<b>910.04</b>
<b>KOPĀ:</b>						
			<b>144.88</b>	<b>168.72</b>	<b>603.44</b>	<b>4550.22</b>
Pievienotais sāls 6.6 grami      Dārzeņi 768.8 grami Pievienotais cukurs 87.8 grami      Gaļa, zivs 323 grami      Piens produkti 961 grami Augļi un ogas 337 grami      Kartupeļi 542 grami      Siers, biezpiens 0 grami						