

## Pirmdiena, 24.02.2020

<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>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		4.69	8.19	19.45	172.45
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		13.94	16.09	44.53	379.35
K-161	Dārzeni salāti ar eļļu	50		0.44	2.51	1.97	32.23
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		2.95	0.45	24.50	114.00
K-2100/1	Auglis bumbieris	100		1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>23.53</b>	<b>27.34</b>	<b>130.16</b>	<b>861.25</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <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>29.53</b>	<b>31.34</b>	<b>139.16</b>	<b>957.25</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 123 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 49.5 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

## Otrdiena, 25.02.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		12.60	19.57	11.75	275.24
K-703/1	Griķi, vārīti_	150		8.57	2.24	42.23	223.38
K-565	Piena-dārzeni mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	70		1.19	1.49	5.38	40.62
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07))</i>	100/150		5.75	3.36	29.47	171.40
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>30.80</b>	<b>29.72</b>	<b>106.89</b>	<b>821.22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.80</b>	<b>29.72</b>	<b>106.89</b>	<b>821.22</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 75.75 grami					
Pievienotais cukurs 13.15 grami		Gaļa, zivs 52.25 grami		Piena produkti 187 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							



Trešdiena, 26.02.2020

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250	10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-700/1	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200		4.46	4.90	27.40	175.19
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	100		0.86	5.04	4.16	65.27
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	19.42	78.54
K-3	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	40	20	4.02	0.90	29.62	144.20
				<b>22.82</b>	<b>32.26</b>	<b>104.11</b>	<b>805.49</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <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>28.82</b>	<b>36.26</b>	<b>113.11</b>	<b>901.49</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 195 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 256 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 238 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 27.02.2020

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	250	16	7.90	8.72	19.21	189.09
K-2/2	Saldskābmaize/ <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	40		1.88	0.38	18.92	86.40
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		11.50	16.80	3.10	210.00
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti/	100		1.72	4.10	6.36	61.85
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
				<b>27.85</b>	<b>35.97</b>	<b>101.39</b>	<b>839.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.85</b>	<b>35.97</b>	<b>101.39</b>	<b>839.76</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 108.3 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 130 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 28.02.2020

<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>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	250		14.41	13.39	61.82	430.30
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	5.09	9.57	89.83
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80		8.73	7.26	14.69	159.33



K-836	Ogu ķīselis	100	0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	2.76	1.86	12.60	78.60
			<b>27.51</b>	<b>27.64</b>	<b>113.91</b>	<b>820.01</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>33.51</b>	<b>31.64</b>	<b>122.91</b>	<b>916.01</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami				
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 45 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>30.1</b>	<b>32.99</b>	<b>116.69</b>	<b>887.15</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>150.51</b>	<b>164.93</b>	<b>583.46</b>	<b>4435.73</b>
Pievienotais sāls 6.55 grami		Dārzeni 633.35 grami				
Pievienotais cukurs 84.65 grami		Gaļa, zivs 338.75 grami	Piena produkti 883 grami			
Augļi un ogas 214 grami		Kartupeļi 563 grami	Siers, biezpiens 45 grami			