

Pirmdiena, 02.03.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-301	Siera-dārzenu zupa (Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))		250	3.91	11.89	15.81	188.84
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))		100	8.53	18.25	5.95	223.06
K-703/1	Griķi, vārīti		150	4.76	0.95	54.26	244.80
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20% (*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-941	Upeņu kompots		200	0.20	0.04	19.42	78.86
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr. (*A 01))		30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.66	33.87	124.55	891.93
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%				26.66	37.87	133.55	987.93
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Otrdiena, 03.03.2020

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi		80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti		200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-556	Burkānu mērce (Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))		50	0.53	5.98	2.76	67.92
K-161/1	Svaigu dārzenu salāti ar eļļu/		80	0.97	5.04	4.20	65.87
K-862	Jogurta krēms (Jogurts ar mango (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-827/1	Upeņu ķīselis/		100	0.14	0.02	9.36	38.22
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))		30	3.48	2.72	17.80	115.20
				29.92	42.01	78.94	807.73
KOPĀ: 100%				29.92	42.01	78.94	807.73
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 111 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 78 grami			
Augļi un ogas 19 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Trešdiena, 04.03.2020

<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-346	Dārzenu zupa ar nūdelēm <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))</i>		250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		100	8.21	17.42	4.03	206.04
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-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu		80	0.91	5.37	8.91	90.27
K-922	Rabarberu kompots		200	0.20	0.03	18.44	76.15
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>		30	2.35	0.47	23.65	108.00
				20.62	32.52	111.23	830.94
Cīts 10%							
K-928	Skolas piens <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%				26.62	36.52	120.23	926.94
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 246 grami			
Augļi un ogas 71 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 05.03.2020

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		250/10	3.91	7.99	18.42	160.25
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-714/2	Rīsi ar krāsainiem dāržeņiem <i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>		170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-927	Ogu kompots		200	0.25	0.05	19.79	80.61
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>		30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.64	26.15	118.50	810.74
KOPĀ: 100%				24.64	26.15	118.50	810.74
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 219 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 28 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 06.03.2020

<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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		250/30/10	10.17	13.26	23.27	263.88
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>		180/40	18.00	14.64	49.51	402.00

K-102/2	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-914	Jāņogu kompots	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	30	2.61	2.04	13.35	86.40
			31.69	33.53	108.87	879.22
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%			37.69	37.53	117.87	975.22
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 117.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami	Gaļa, zivs 40 grami					
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 130 grami					
	Piena produkti 213 grami					
	Siers, biezpiens 40 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.11	36.02	113.82	901.71
KOPĀ:			145.53	180.08	569.09	4508.56
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeņi 702.5 grami					
Pievienotais cukurs 94.6 grami	Gaļa, zivs 319 grami					
Augļi un ogas 258 grami	Kartupeļi 718 grami					
	Piena produkti 785 grami					
	Siers, biezpiens 65 grami					