

Ēdienkarte**2.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		50%					
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.00	10.94	3.55	140.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
Dz33	Ūdens ar sezonam ogām un citronu	1	200	0.36	0.13	2.05	10.84
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07),)						
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
	(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))						
				26.33	27.61	75.74	649.75
Cits		50%					
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_	1	200	3.36	6.03	8.90	104.96
	(Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))						
K-461/1	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu	1	200	12.97	11.73	43.91	320.98
	(Makaroni-pasta (*A 01))						
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
Dz33	Ūdens ar sezonam ogām un citronu	1	200	0.36	0.13	2.05	10.84
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07),)						
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
	(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))						
				25.54	26.84	78.66	651.62
KOPĀ: 100%				51.87	54.45	154.40	1301.37
Pievienotais sāls 3.2 grammi		Dārzeni 312.5 grammi					
Pievienotais cukurs 1 grammi		Gaļa, zivs 70 grammi		Piena produkti 428 grammi			
Augļi un ogas 70 grammi		Kartupeļi 80 grammi		Siers, biezpiens 24 grammi			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 50%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.83	4.92	9.24	91.97
K-418/1	Cūkgaļa saldiskābā mērcē/ (Selerija sakne (*A 09))	1	80	7.39	11.79	4.84	155.51
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-989	Dzeramais ūdens ar gurķiem un laimu	1	200	0.25	0.11	0.82	4.47
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
				17.98	24.71	84.47	638.03
Cits 50%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	2.83	4.92	9.24	91.97
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.78	2.04	2.90	34.79
K-989	Dzeramais ūdens ar gurķiem un laimu	1	200	0.25	0.11	0.82	4.47
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	50/50	0.40	0.55	9.65	45.15
				22.94	28.24	71.62	638.67
KOPĀ: 100%				40.92	52.95	156.09	1276.70
Pievienotais sāls 3.35 grami		Dārzeņi 341.2 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 117 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 230 grami		Kartupeļi 198 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 47%							
zu-8/1	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.76	13.35	3.28	164.35
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				22.40	25.85	71.90	613.43
Cits 53%							
zu-8/1	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	1.85	4.18	8.95	79.82
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				25.84	26.50	88.50	699.69
KOPĀ: 100%				48.24	52.35	160.40	1313.12
Pievienotais sāls 3.1 grami		Dārzeni 327.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 93 grami		Piena produkti 358 grami			
Augļi un ogas 20.8 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 52%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	5.84	9.11	8.84	142.69
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				29.17	28.15	79.67	695.73
Cits 48%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	5.09	7.41	8.84	124.31
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi" (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.51	15.24	36.22	324.15
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40/2	Graudu maize, Flora (Graudu maize, Flora, NPKS (*A01;11))	1	20	1.88	1.42	9.00	58.60
				25.46	30.70	67.28	647.53
KOPĀ: 100%				54.63	58.85	146.95	1343.26
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 396 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 79 grami		Piena produkti 432 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**2.nedēļa 4.klasei Rudens sezona/Ādaži****PIEKTDIENA**

<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 49%							
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Kivi maize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora <i>(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))</i>	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				20.09	30.04	72.61	633.36
Cits 51%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora <i>(Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))</i>	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				16.55	27.52	85.73	648.10
KOPĀ: 100%				36.64	57.56	158.34	1281.46
Pievienotais sāls 1.9 grami Dārzeņi 188.8 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Gaļa, zivs 93 grami Piena produkti 148 grami							
Augļi un ogas 1 grami Kartupeļi 150 grami Siers, biezpiens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				46.46	55.23	155.24	1303.18
KOPĀ:				232.30	276.16	776.18	6515.91
Pievienotais sāls 13.75 grami Dārzeņi 1566.3 grami							
Pievienotais cukurs 15 grami Gaļa, zivs 452 grami Piena produkti 1406 grami							
Augļi un ogas 421.8 grami Kartupeļi 564 grami Siers, biezpiens 54 grami							