

Ēdienkarte**3.nedēļa 4.klase Rudens sezona/Ādaži****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 53%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	5.60	6.71	10.52	126.67
K-408	Cūkgāļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
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
				26.63	28.92	84.56	713.89
Cits 47%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	4.92	6.11	10.52	118.47
K-484/1	Pupiņu-maltās gaļas sautējums/	1	200	15.61	10.05	27.98	266.55
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
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
				30.09	28.23	62.90	633.02
KOPĀ: 100%				56.72	57.15	147.46	1346.91
Pievienotais sāls 3 grami		Dārzeni 379.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 114 grami		Piena produkti 420 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 72 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 4.klase Rudens sezona/Ādaži****OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 52%							
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	11.95	10.46	12.50	192.51
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-152	Burkānu-seleriju salāti/ (Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))	1	50	0.77	2.53	2.87	39.26
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.47	26.98	90.24	683.31
Cits 48%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Piens 2.0% (*A07), , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	9.07	13.56	4.88	178.83
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti/	1	50	0.43	2.52	2.33	33.63
K-152	Burkānu-seleriju salāti/ (Seleriju kāti (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.79	2.03	2.92	35.04
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.19	28.73	74.81	620.97
KOPĀ: 100%				36.66	55.71	165.05	1304.28
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 222.8 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 104 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 220 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 4.klase Rudens sezona/Ādaži****TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 46%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))	1	200/5	5.14	5.17	14.72	127.46
K-453/1	Rudens dārzenų-gaļas sautējums/krēj_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.00	21.01	274.77
C-176	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	50	0.41	3.05	1.37	34.51
K-126/1	Marinētas bietes/	1	60	0.90	2.56	7.46	56.46
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				19.05	27.14	69.86	607.00
Cits 54%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	5.14	5.17	14.72	127.46
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem/ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
C-176	Gurķu salāti ar eļļas mērci	1	50	0.41	3.05	1.37	34.51
K-126/1	Marinētas bietes/	1	60	0.90	2.56	7.46	56.46
K-906	Kefīrs 2.0% (Kefīrs 2% (*A 07))	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1/3	Plaucētā rudzu maize, Flora (Plaucētā rudzu rupjmaize, Flora (*A01))	1	20	1.44	0.36	8.80	47.80
				26.36	30.12	80.91	705.48
KOPĀ: 100%				45.41	57.26	150.77	1312.48
Pievienotais sāls 3.5 grami		Dārzeni 380.7 grami					
Pievienotais cukurs 4.2 grami		Gaļa, zivs 94 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 4.klase Rudens sezona/Ādaži****CETURTDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 50%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	3.33	5.57	7.52	94.59
K-402	Cūkgaļas kotlete (Ūlas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				23.29	27.45	66.33	611.74
Cits 50%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Putraimi miežu (*A 01) , Ūlas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	3.33	5.57	7.52	94.59
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-986	Ūdens ar cidonijām	1	200	0.06	0.05	0.79	3.85
K-2/4	Saldskābmaize, Flora (Saldskābmaize, Flora, NPKS (*A01))	1	20	1.22	0.24	10.00	49.60
				19.81	25.53	74.56	612.12
KOPĀ: 100%				43.10	52.98	140.89	1223.86
Pievienotais sāls 3.35 grami		Dārzeņi 245.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 117 grami		Piena produkti 56 grami			
Augļi un ogas 24 grami		Kartupeļi 214 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte**3.nedēļa 4.klase 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 48%							
K-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald. (*A 04), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))</i>	1	60	14.34	9.89	4.88	161.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-567	Siera mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), , Milti kviešu a/l (*A 01), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	30	2.44	3.10	2.88	49.22
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07),)</i>	1	100/100	4.25	2.36	22.92	129.94
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				26.99	20.19	78.51	600.85
Cits 52%							
K-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A07),)</i>	1	100/100	4.25	2.36	22.92	129.94
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				20.61	24.15	87.96	650.87
KOPĀ: 100%				47.60	44.34	166.47	1251.72
Pievienotais sāls 1.5 grami Dārzeņi 202.6 grami Pievienotais cukurs 17 grami Gaļa, zivs 100 grami Piena produkti 238 grami Augļi un ogas 280 grami Kartupeļi 150 grami Siers, biezpiens 6 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				45.9	53.49	154.13	1287.85
KOPĀ:				229.49	267.44	770.64	6439.25
Pievienotais sāls 13.65 grami Dārzeņi 1431.1 grami Pievienotais cukurs 37.2 grami Gaļa, zivs 529 grami Piena produkti 1009 grami Augļi un ogas 544 grami Kartupeļi 616 grami Siers, biezpiens 6 grami							