

**Ēdienkarte****1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona Mārupe****23.09.2024**

<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>							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>17.76</b>	<b>24.14</b>	<b>75.40</b>	<b>590.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.76</b>	<b>24.14</b>	<b>75.40</b>	<b>590.99</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 121.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**24.09.2024**

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>27.64</b>	<b>26.17</b>	<b>87.69</b>	<b>686.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.64</b>	<b>26.17</b>	<b>87.69</b>	<b>686.05</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**25.09.2024**

<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	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!**

K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07) )	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				<b>17.92</b>	<b>23.72</b>	<b>77.62</b>	<b>505.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.92</b>	<b>23.72</b>	<b>77.62</b>	<b>505.21</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 167 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 24 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 105 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 26.09.2024

<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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-906/2	Kefīrs/ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	140	4.29	2.81	6.60	68.85
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				<b>22.01</b>	<b>25.54</b>	<b>75.60</b>	<b>622.71</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.01</b>	<b>25.54</b>	<b>75.60</b>	<b>622.71</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 138 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

## 27.09.2024

<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-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200	8.66	6.49	17.50	164.33
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) )	1	70	11.65	13.31	6.88	194.86
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>26.71</b>	<b>25.60</b>	<b>73.44</b>	<b>636.38</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>26.71</b>	<b>25.60</b>	<b>73.44</b>	<b>636.38</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 71.4 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 35 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 190 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>22.41</b>	<b>25.03</b>	<b>77.95</b>	<b>608.27</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>112.04</b>	<b>125.17</b>	<b>389.75</b>	<b>3041.34</b>
Pievienotais sāls 5.9 grami	Dārzeņi 546.4 grami					
Pievienotais cukurs 13.5 grami	Gaļa, zivs 254 grami	Piena produkti 578 grami				
Augļi un ogas 270 grami	Kartupeļi 371 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!