SIA "GAMMA NF"

Ēdienkarte

1-4.kl. E.K. vsk(1)

APSTIPRINU:

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.19.1.	*Siera dārzeņu zupa *(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS, Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	150	3,79	5,60	9,13	103,75
J.P.8.	*Vārīti kartupeļi	1	160	3,27	0,16	24,21	114,85
J.G.5.2.	*Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *(Milti kviešu NPKS(*A 01), Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)*	1	75	8,67	11,82	3,88	156,88
J.S.10.	*Balto redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	80	0,83	2,07	6,52	49,86
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				24,84	**23,01**	**72,42**	**609,74**
KOPĀ:	**100%**			**24,84**	**23,01**	**72,42**	**609,74**

PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami DĀRZEŅI 109,67 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami

AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 208,6 grami PIENA PRODUKTI 209,625 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
JG.12.2.	*Maltas gaļas mērce *(Piens 2% (*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01))*	1	100	10,74	13,81	9,69	206,91
J.P. 1	*Vārīti griķi	1	100	5,20	1,20	28,80	137,20
J.S.3	*Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	80	1,16	2,58	7,03	55,97
	*Upeņu dzēriens	1	200	0,08	0,00	5,00	20,23
	*Biezpiena sieriņš Kārums *(Biezpiena sieriņš (*A07;08))*	1	45	4,54	10,12	11,20	153,45
	*Augļi ābols	1	150	0,60	1,20	14,70	72,00
				22,32	**28,91**	**76,42**	**645,76**
KOPĀ:	**100%**			**22,32**	**28,91**	**76,42**	**645,76**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami GAĻA, ZIVIS 47,5 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 2,01 grami DĀRZEŅI 103 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 45 grami

AUGĻI un OGAS 150 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 34,3 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.15.1.	*Pupiņu zupa ar krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 25%(*A 07)NPKS)*	1	155/5	3,78	7,71	15,63	149,13
J.G.4	*Makaroni ar maltu c/g un dārzeņiem *(Makaroni (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	200	13,24	15,77	28,51	309,64

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

J.S.7.	*Ķīnas kāpostu, sv. gurķu un redīsu	1	80	0,81	2,04	2,08	30,37
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Piens skolas *(Piens 1.5% (*A 07)NPKS)*	1	200/	6,00	3,00	9,60	90,00
				26,11	**28,88**	**74,90**	**673,54**
KOPĀ:	**100%**			**26,11**	**28,88**	**74,90**	**673,54**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami DĀRZEŅI 130,2 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 62 grami PIENA PRODUKTI 205 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.10.3.	*Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu *(Putraimi miežu NPKS(*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09), Olas NPKS (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	155/5	3,99	5,60	8,26	100,68
J.G.20.	*Vistas šķiņķis cepts LC *(Garšviela bez sāls (*A 09))*	1	60	15,04	11,73	1,05	169,84
J.P.2.	*Vārīti rīsi	1	100	2,55	1,25	27,65	134,00
	*Tomātu mērce *(Piens 2,5%(*A 07)NPKS, Milti kviešu NPKS(*A 01), Sviests 82% NPKS(*A 07), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	50	1,25	3,38	4,67	53,91
	*Burkānu salāti	1	80	0,49	4,15	7,27	72,92
	*Ābolu-zemeņu dzēriens	1	200	0,01	0,01	5,95	24,00
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
				25,61	**26,48**	**73,93**	**649,75**
KOPĀ:	**100%**			**25,61**	**26,48**	**73,93**	**649,75**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami GAĻA, ZIVIS 100 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami DĀRZEŅI 99,4 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 1 grami KARTUPEĻI 37,5 grami PIENA PRODUKTI 31 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums *(Alergēni)*	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas	**100%**						
J.Z.4.	*Mājas sāļvira ar krējumu *(Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)NPKS)*	1	240/20	9,27	15,55	10,04	217,68
	*Rudzu maize (*A01) *(Maize Rudzu (*A01)NPKS)*	1	40	2,28	0,36	19,08	94,40
	*Cepumu krēms ar sulas mērci *(Krējums salds 35%(*A 07)NPKS)*	1	35/20	1,02	7,77	9,50	111,98
	*Banāns	1	120/	1,80	0,12	25,20	109,08
				14,37	**23,80**	**63,82**	**533,14**
KOPĀ:	**100%**			**14,37**	**23,80**	**63,82**	**533,14**

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami GAĻA, ZIVIS 46,7 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami DĀRZEŅI 38,8 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami
AUGĻI un OGAS 135 grami KARTUPEĻI 36 grami PIENA PRODUKTI 40 grami
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā

VIDĒJI:			**22,65**	**26,22**	**72,3**	**622,39**
KOPĀ:			**113,25**	**131,08**	**361,49**	**3111,93**

PIEVIENOTAIS SĀLS 3,13 grami GAĻA, ZIVIS 289,2 grami

PIEVIENOTAIS CUKURS 11,41 DĀRZEŅI 481,07 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami

AUGĻI un OGAS 286 grami KARTUPEĻI 344,1 grami PIENA PRODUKTI 519,925 grami

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām

produktu piegādē un piejamību tirgū

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis "2 x nedēļā