

Ēdienkarte**2.nedēļa/Pavasara sezona 5-9.klasei
Izvēles kompleksās pusdienas****PIRMDIENA**

<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 93%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-707/2	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	200/50	22.22	19.30	59.98	502.71
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				45.24	48.16	172.77	1313.63
Cits 7%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				51.24	52.16	181.77	1409.63
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 166.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-431	"Viltotais zaķis" <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-107	Biešu-marinētu gurķu salāti	1	50	1.03	3.57	6.95	63.99
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	23.92	147.98
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				40.04	47.03	116.06	1026.29

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

KOPĀ:	100%		40.04	47.03	116.06	1026.29
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeni 145.2 grami					
Pievienotais cukurs 11.2 grami	Gaļa, zivs 106 grami			Piena produkti 187.5 grami		
Augļi un ogas 131 grami	Kartupeļi 103 grami			Siers, biezpiens 0 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeniņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				41.95	47.84	109.64	1028.40
KOPĀ: 100%				41.95	47.84	109.64	1028.40
Pievienotais sāls 2.75 grami	Dārzeni 203 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 103 grami			Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 138 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.94	0.92	28.98	136.00
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				46.43	55.48	131.46	1203.76

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

KOPĀ:	100%		46.43	55.48	131.46	1203.76
Pievienotais sāls 2.6 grami	Dārzeni 197 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 170 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 104 grami	Kartupeļi 75 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-458/1	Tvaicēta vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A u3))</i>	1	70	11.37	6.48	4.66	123.11
K-480	Cūkgaļas stroganovs tomātu mērcē <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.84	15.42	5.67	200.00
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-120	Biešu salāti ar ķiploku	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				40.95	41.20	108.40	973.40
KOPĀ: 100%				40.95	41.20	108.40	973.40
Pievienotais sāls 2.6 grami	Dārzeni 150.4 grami						
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 127 grami	Piena produkti 210 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 183 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

VIDĒJI:				44.12	48.74	129.47	1128.3
KOPĀ:				220.61	243.71	647.33	5641.48
Pievienotais sāls 11.4 grami	Dārzeni 862.1 grami						
Pievienotais cukurs 14.2 grami	Gaļa, zivs 556 grami	Piena produkti 907.5 grami					
Augļi un ogas 255 grami	Kartupeļi 559 grami	Siers, biezpiens 50 grami					

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