

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****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 100%							
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928/1	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
				29.59	35.34	112.37	895.64
KOPĀ: 100%				29.59	35.34	112.37	895.64
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 148.6 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 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%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.71	30.66	113.00	826.75
KOPĀ: 100%				28.71	30.66	113.00	826.75
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 117.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 110.8 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49	
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05	
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16	
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92	
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				23.12	34.98	97.76	778.12	
KOPĀ:		100%		23.12	34.98	97.76	778.12	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 238 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 95 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

CETURTDIENA

<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>	
Pusdienas		100%						
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75	
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71	
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98	
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41	
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78	
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				31.05	31.68	121.93	904.03	
KOPĀ:		100%		31.05	31.68	121.93	904.03	
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 168 grami						
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 220 grami				
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

PIEKTDIENA

<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>	
Pusdienas		100%						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29	
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16	
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91	
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97	
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00	
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70	
				27.78	29.03	121.17	869.43	

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

KOPĀ:	100%		27.78	29.03	121.17	869.43
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 218 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.05	32.34	113.25	854.79
KOPĀ:			140.25	161.69	566.23	4273.97
Pievienotais sāls 8.15 grami	Dārzeni 821.85 grami					
Pievienotais cukurs 11.3 grami	Gaļa, zivs 282 grami	Piena produkti 783 grami				
Augļi un ogas 323.8 grami	Kartupeļi 681.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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