

Ēdienkarte**2.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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu (*A 01), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.06	30.63	102.91	809.81
KOPĀ: 100%				29.06	30.63	102.91	809.81
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 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%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.28	55.76	285.84
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*AU), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.13	24.64	103.49	741.15
KOPĀ: 100%				27.13	24.64	103.49	741.15
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 187.5 grami			
Augļi un ogas 31.5 grami		Kartupeļi 0 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>
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 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02

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

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				29.08	33.21	94.25	800.01
KOPĀ: 100%				29.08	33.21	94.25	800.01
Pievienotais sāls 1.94 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 240 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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				28.84	30.76	112.71	828.03
KOPĀ: 100%				28.84	30.76	112.71	828.03
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 273 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 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-340	Laša zupa (Zivs laša zupas izlase sald.(*A 04), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	9.39	12.38	15.58	214.13
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				34.34	35.98	90.08	834.21

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

KOPĀ:	100%		34.34	35.98	90.08	834.21
Pievienotais sāls 1.9 grami	Dārzeni 213.45 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 85 grami	Piena produkti 247.5 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 295 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.69	31.04	100.69	802.64
KOPĀ:			148.45	155.22	503.44	4013.21
Pievienotais sāls 8.54 grami	Dārzeni 838.95 grami					
Pievienotais cukurs 16.9 grami	Gaļa, zivs 308 grami	Piena produkti 926 grami				
Augļi un ogas 51.5 grami	Kartupeļi 670 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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