

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****08.05.2023**

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, 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-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.59	3.53	3.34	47.36
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.67</b>	<b>31.72</b>	<b>104.42</b>	<b>820.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.67</b>	<b>31.72</b>	<b>104.42</b>	<b>820.01</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 146.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**09.05.2023**

<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-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	100/150	5.48	4.11	29.51	176.95
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
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
				<b>24.43</b>	<b>31.31</b>	<b>93.04</b>	<b>727.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.43</b>	<b>31.31</b>	<b>93.04</b>	<b>727.23</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 12.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 141.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**10.05.2023**

<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>							
	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), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
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	9.98	40.00
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>25.05</b>	<b>33.99</b>	<b>94.01</b>	<b>786.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.05</b>	<b>33.99</b>	<b>94.01</b>	<b>786.10</b>
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 11.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**11.05.2023**

<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-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	200	5.95	4.24	20.93	116.89
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>25.93</b>	<b>35.58</b>	<b>126.14</b>	<b>901.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.93</b>	<b>35.58</b>	<b>126.14</b>	<b>901.55</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 121 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 117 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**12.05.2023**

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-482	Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
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-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				<b>26.83</b>	<b>30.11</b>	<b>106.32</b>	<b>782.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.83</b>	<b>30.11</b>	<b>106.32</b>	<b>782.61</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 168.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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