

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona (ar skolas pienu un augļiem)****13.11.2023**

<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>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.02	16.92	62.69	467.69
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				28.68	32.13	101.18	813.18
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.11.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	70/50	11.24	14.27	20.46	255.71
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	12.24	49.97
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.82	29.64	122.85	840.23
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 90.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 grami		Gaļa, zivs 43 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.11.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

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

K-403/2	Cūkg.-dārzenų sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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
				28.78	31.50	117.19	870.79
KOPĀ: 100%				28.78	31.50	117.19	870.79
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 282 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 313 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.11.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.76	16.46	12.46	250.69
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				32.33	34.25	102.14	841.99
KOPĀ: 100%				32.33	34.25	102.14	841.99
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 154 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.11.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeniem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.25	12.16	6.36	171.93
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
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
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.61	28.42	101.87	767.52

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

KOPĀ:	100%		24.61	28.42	101.87	767.52
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 130.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 204 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.84	31.19	109.05	826.74
KOPĀ:			139.22	155.94	545.23	4133.71
Pievienotais sāls 6.55 grami	Dārzeni 827.4 grami					
Pievienotais cukurs 13.8 grami	Gaļa, zivs 276 grami	Piena produkti 729 grami				
Augļi un ogas 347 grami	Kartupeļi 638 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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