

**Ēdienkarte****1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona****04.12.2023**

<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-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	3.07	8.23	14.02	145.23
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.15</b>	<b>28.75</b>	<b>98.97</b>	<b>729.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**05.12.2023**

<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 87%</b>							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-735/1	Vārītas pārļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
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-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>22.48</b>	<b>28.64</b>	<b>72.46</b>	<b>638.42</b>
<b>Cits 13%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

06.12.2023

<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-317/1	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	12.80	7.89	17.50	196.56
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>25.47</b>	<b>26.38</b>	<b>68.99</b>	<b>620.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.47</b>	<b>26.38</b>	<b>68.99</b>	<b>620.75</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 195.7 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 147 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

07.12.2023

<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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	8.26	10.37	5.34	148.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>20.93</b>	<b>22.42</b>	<b>103.00</b>	<b>696.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.93</b>	<b>22.42</b>	<b>103.00</b>	<b>696.46</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

08.12.2023

<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 88%</b>							
K-432	Cūkgaļa sautēta piena mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	80	9.59	14.38	4.97	188.06
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

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

				<b>17.16</b>	<b>25.88</b>	<b>95.37</b>	<b>672.97</b>
<b>Cits</b>	<b>12%</b>						
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>23.16</b>	<b>29.88</b>	<b>104.37</b>	<b>768.97</b>
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeņi 59 grami						
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 45 grami					Piena produkti 285 grami	
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23.64</b>	<b>28.01</b>	<b>91.36</b>	<b>710.04</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>118.19</b>	<b>140.07</b>	<b>456.79</b>	<b>3550.21</b>
Pievienotais sāls 6.45 grami	Dārzeņi 658.1 grami						
Pievienotais cukurs 12.2 grami	Gaļa, zivs 244 grami					Piena produkti 753 grami	
Augļi un ogas 314 grami	Kartupeļi 287 grami					Siers, biezpiens 15 grami	

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