

**Ēdienkarte****1.nedēļa 5-9.kl.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	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	3.78	10.31	17.43	180.86
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>25.90</b>	<b>35.85</b>	<b>122.42</b>	<b>908.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 131.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 16 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 18 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 89%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
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	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
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>25.13</b>	<b>33.33</b>	<b>90.19</b>	<b>759.67</b>
<b>Cits 11%</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 1.4 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 44 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	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS)</i>	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				<b>23.83</b>	<b>27.75</b>	<b>73.53</b>	<b>641.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 199.7 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 22.5 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 157 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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilngraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>25.16</b>	<b>28.76</b>	<b>119.17</b>	<b>840.77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 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 100%</b>							
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē_ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	10.96	16.43	6.46	218.05
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	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-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>20.22</b>	<b>33.22</b>	<b>114.86</b>	<b>824.11</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>20.22</b>	<b>33.22</b>	<b>114.86</b>	<b>824.11</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 90.6 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 115 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>25.25</b>	<b>32.58</b>	<b>105.83</b>	<b>814.12</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>126.24</b>	<b>162.91</b>	<b>529.17</b>	<b>4070.58</b>
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeni 806.25 grami					
Pievienotais cukurs 18.4 grami	Gaļa, zivs 252.5 grami	Piena produkti 601 grami				
Augļi un ogas 315 grami	Kartupeļi 333.5 grami	Siers, biezpiens 18 grami				

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