

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona****26.02.2024**

| <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-301/1 | Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 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/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 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-2103/ | Auglis ābols | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 20.21 | 28.95 | 97.37 | 723.91 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.21 | 28.95 | 97.37 | 723.91 |
| 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 alergēni)</i> | | | | | | | |

27.02.2024

| <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 86% | | | | | | | |
| 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-701/1 | Kartupeļi, vārīti_ | 1 | 150 | 3.00 | 0.15 | 22.20 | 105.30 |
| K-551 | Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/I 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 |
| | | | | 21.98 | 27.69 | 60.16 | 581.82 |
| Cits 14% | | | | | | | |
| K-928 | Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.98 | 31.69 | 69.16 | 677.82 |
| Pievienotais sāls 1.2 grami | | Dārzeni 129.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 67 grami | | Piena produkti 220 grami | | | |
| Augļi un ogas 12 grami | | Kartupeļi 185 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

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

28.02.2024

| <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-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 |
| | | | | 25.47 | 26.38 | 68.99 | 620.75 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.47 | 26.38 | 68.99 | 620.75 |
| 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> | | | | | | | |

29.02.2024

| <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-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-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| | | | | 20.99 | 22.12 | 101.10 | 685.06 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.99 | 22.12 | 101.10 | 685.06 |
| 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> | | | | | | | |

01.03.2024

| <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 87% | | | | | | | |
| 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 | 4.89 | 187.66 |
| 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 |
| | | | | 16.82 | 25.28 | 83.89 | 618.87 |

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

| Cits | | 13% | | | | | | |
|---|---|-------------|-----|---------------|---------------------------|---------------|----------------|--|
| K-928 | Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07)) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 | |
| | | | | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 | |
| KOPĀ: | | 100% | | 22.82 | 29.28 | 92.89 | 714.87 | |
| Pievienotais sāls 0.75 grami | Dārzeni 59 grami | | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4.5 grami | Gaļa, zivs 45 grami | | | | Piena produkti 285 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | | |
| <u>VIDĒJI:</u> | | | | 23.49 | 27.68 | 85.9 | 684.48 | |
| <u>KOPĀ:</u> | | | | 117.47 | 138.42 | 429.51 | 3422.41 | |
| Pievienotais sāls 6.35 grami | Dārzeni 658.1 grami | | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 12.2 grami | Gaļa, zivs 244 grami | | | | Piena produkti 753 grami | | | |
| Augļi un ogas 214 grami | Kartupeļi 437 grami | | | | Siers, biezpiens 15 grami | | | |

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