

**Ēdienkarte****1.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****02.04.2024**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                  | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Oglhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Pusdienas 88%                    |                                                                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| K-350                            | Pavasara dārzeņu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                     | 1                   | 250/10  | 2.32                     | 2.24  | 11.30      | 77.49  |
| K-404/1                          | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem<br>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) ) | 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-138/2                          | Jauno kāpostu-zaļumu salāti                                                                     | 1                   | 70      | 1.19                     | 3.57  | 4.43       | 49.51  |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                                                 | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00  | 16.50      | 66.00  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                  | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                                                 |                     |         | 24.24                    | 27.07 | 102.30     | 731.92 |
| Cits 12%                         |                                                                                                 |                     |         |                          |       |            |        |
| K-928                            | Skolas piens<br>("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%                       |                                                                                                 |                     |         | 30.24                    | 31.07 | 111.30     | 827.92 |
| Pievienotais sāls 1.75 grami     |                                                                                                 | Dārzeņi 149 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0.7 grami    |                                                                                                 | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 220 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 1.5 grami          |                                                                                                 | Kartupeļi 50 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                 |                     |         |                          |       |            |        |

**03.04.2024**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                             | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Oglhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                |                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |
| K-304                            | Biešu zupa ar krējumu<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))                  | 1                   | 250/10  | 4.65                     | 7.36         | 19.27         | 163.75        |
| K-407                            | Vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 11.93                    | 13.37        | 9.57          | 207.68        |
| K-702/1                          | Rīsi, vārīti_                                                                                | 1                   | 150     | 5.11                     | 2.50         | 55.45         | 268.70        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                      | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.11          | 40.97         |
| K-108/2                          | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                                                                | 1                   | 70      | 0.96                     | 3.55         | 4.04          | 49.53         |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                             | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                               | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                  |                                                                                              |                     |         | <b>25.82</b>             | <b>29.20</b> | <b>107.44</b> | <b>800.68</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |
|                                  |                                                                                              |                     |         | <b>25.82</b>             | <b>29.20</b> | <b>107.44</b> | <b>800.68</b> |
| Pievienotais sāls 1.65 grami     |                                                                                              | Dārzeņi 151.5 grami |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 2.2 grami    |                                                                                              | Gaļa, zivs 70 grami |         | Piena produkti 40 grami  |              |               |               |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                              | Kartupeļi 63 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |

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

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

04.04.2024

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>( <u>Alerģēni</u> )                                   | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                  |              |                |                          |              |                   |               |
| K-316/1                          | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                        | 1            | 250/10         | 5.20                     | 7.45         | 14.56             | 142.84        |
| K-430                            | Cūkgaļas stroganovs<br>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1            | 100            | 9.70                     | 17.42        | 4.08              | 212.11        |
| K-701                            | Kartupeļi, vārīti                                                                | 1            | 200            | 4.10                     | 0.21         | 30.34             | 143.91        |
| K-140/2                          | Redīsu-gurķu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                     | 1            | 80             | 1.11                     | 3.27         | 1.94              | 41.76         |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                 | 1            | 200            | 0.09                     | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                      | 1            | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                   | 1            | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                                     | 1            | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|                                  |                                                                                  |              |                | <b>28.37</b>             | <b>33.43</b> | <b>84.72</b>      | <b>754.67</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                  |              |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                                                  |              |                | 28.37                    | 33.43        | 84.72             | 754.67        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                                  |              |                | Dārzeņi 183 grami        |              |                   |               |
| Augļi un ogas 110 grami          |                                                                                  |              |                | Gaļa, zivs 60 grami      |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                  |              |                | Piena produkti 236 grami |              |                   |               |
|                                  |                                                                                  |              |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |

05.04.2024

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>( <u>Alerģēni</u> )                                                    | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Oglhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                   |              |                |                          |              |                   |               |
| K-413/1                          | Maltā gaļa saldā krējuma mērcē<br>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) ) | 1            | 100            | 9.04                     | 19.04        | 4.75              | 227.28        |
| K-704/2                          | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni-pilgraudu (A*01))                                                   | 1            | 170            | 7.62                     | 4.00         | 48.96             | 268.66        |
| K-111/2                          | Svaigu kāpostu-burkānu salāti                                                                     | 1            | 80             | 1.23                     | 3.58         | 5.49              | 56.30         |
| K-829                            | Mannā biezputra ar ogu ķīseli<br>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)          | 1            | 100/100        | 4.20                     | 2.13         | 26.83             | 143.32        |
| K-2105                           | Auglis bumbieris/                                                                                 | 1            | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                    | 1            | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|                                  |                                                                                                   |              |                | <b>24.26</b>             | <b>29.32</b> | <b>110.23</b>     | <b>806.26</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                   |              |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 1.01 grami     |                                                                                                   |              |                | 24.26                    | 29.32        | 110.23            | 806.26        |
| Pievienotais cukurs 12.8 grami   |                                                                                                   |              |                | Dārzeņi 96.8 grami       |              |                   |               |
| Augļi un ogas 115 grami          |                                                                                                   |              |                | Gaļa, zivs 45 grami      |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                                   |              |                | Piena produkti 110 grami |              |                   |               |
|                                  |                                                                                                   |              |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |