

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****07.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>27.24</b>	<b>28.18</b>	<b>118.78</b>	<b>844.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**08.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	22.92	143.99
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>24.89</b>	<b>28.27</b>	<b>96.90</b>	<b>738.40</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**09.05.2024**

<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>
<b>Pusdienas 88%</b>							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				<b>24.17</b>	<b>33.08</b>	<b>83.15</b>	<b>735.25</b>
<b>Cits</b>		<b>12%</b>					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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>30.17</b>	<b>37.08</b>	<b>92.15</b>	<b>831.25</b>
Pievienotais sāls 1.89 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 240 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 10.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas</b>		<b>90%</b>					
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (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>28.83</b>	<b>31.59</b>	<b>122.66</b>	<b>870.53</b>
<b>Cits</b>		<b>10%</b>					
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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>34.83</b>	<b>35.59</b>	<b>131.66</b>	<b>966.53</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.28</b>	<b>32.28</b>	<b>109.87</b>	<b>845.04</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>117.13</b>	<b>129.12</b>	<b>439.49</b>	<b>3380.18</b>
Pievienotais sāls 6.39 grami		Dārzeņi 527.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami		Gaļa, zivs 213 grami		Piena produkti 851 grami			
Augļi un ogas 231.5 grami		Kartupeļi 375 grami		Siers, biezpiens 0 grami			