

**Ēdienkarte****1.nedēļa 5-9.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****27.05.2024**

<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>							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 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-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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.24</b>	<b>27.07</b>	<b>102.30</b>	<b>731.92</b>
<b>Cits 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: 100%</b>				<b>30.24</b>	<b>31.07</b>	<b>111.30</b>	<b>827.92</b>
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**28.05.2024**

<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-320	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03) )</i>	1	250/20	7.34	5.33	13.73	133.74
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )</i>	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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>28.90</b>	<b>27.52</b>	<b>101.93</b>	<b>775.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.90</b>	<b>27.52</b>	<b>101.93</b>	<b>775.39</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 127.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

29.05.2024

<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-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-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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 <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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 <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	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>				<b>28.37</b>	<b>33.43</b>	<b>84.72</b>	<b>754.67</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 183 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

30.05.2024

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilngraudu (A*01))</i>	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 <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>107.24</b>	<b>794.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>107.24</b>	<b>794.28</b>
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.94</b>	<b>30.33</b>	<b>101.3</b>	<b>788.07</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>111.77</b>	<b>121.34</b>	<b>405.19</b>	<b>3152.26</b>
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeni 556.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.2 grami		Gaļa, zivs 215 grami		Piena produkti 746 grami			
Augļi un ogas 236.5 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

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

Lapa Nr. 2