

**Ēdienkarte****5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona****23.09.2024**

<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>							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>21.63</b>	<b>28.50</b>	<b>117.67</b>	<b>814.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.63</b>	<b>28.50</b>	<b>117.67</b>	<b>814.57</b>
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**24.09.2024**

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>31.28</b>	<b>27.01</b>	<b>107.85</b>	<b>782.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.28</b>	<b>27.01</b>	<b>107.85</b>	<b>782.09</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**25.09.2024**

<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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91

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

	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07) )	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>23.90</b>	<b>32.64</b>	<b>101.05</b>	<b>703.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.90</b>	<b>32.64</b>	<b>101.05</b>	<b>703.46</b>
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 277.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**26.09.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-906	Kefīrs 2.0% /ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	170	5.19	3.41	7.95	83.25
				<b>27.08</b>	<b>33.02</b>	<b>110.76</b>	<b>852.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.08</b>	<b>33.02</b>	<b>110.76</b>	<b>852.54</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**27.09.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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 gaļu/krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) )	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
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>31.93</b>	<b>33.49</b>	<b>113.94</b>	<b>891.96</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.93</b>	<b>33.49</b>	<b>113.94</b>	<b>891.96</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 122.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 78.5 grami	Piena produkti 40 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.16</b>	<b>30.93</b>	<b>110.25</b>	<b>808.92</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>135.82</b>	<b>154.66</b>	<b>551.27</b>	<b>4044.62</b>
Pievienotais sāls 7.55 grami	Dārzeni 779.55 grami					
Pievienotais cukurs 18.3 grami	Gaļa, zivs 273.5 grami	Piena produkti 635 grami				
Augļi un ogas 250 grami	Kartupeļi 525.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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