

Ēdienkarte**5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<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	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.83	17.94	4.75	220.48
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
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
				32.50	36.00	103.30	851.42
KOPĀ: 100%				32.50	36.00	103.30	851.42
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 135.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.84	14.01	12.09	227.08
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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 dārzenu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.51	31.85	136.40	942.07
KOPĀ: 100%				26.51	31.85	136.40	942.07
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 173 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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>
----------------	----------------------------------------------	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
	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-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				26.05	34.51	88.77	771.80
KOPĀ:		100%		26.05	34.51	88.77	771.80
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (<i>Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07)</i>)	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
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
				35.96	31.46	116.66	897.74
KOPĀ:		100%		35.96	31.46	116.66	897.74
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-440	Cūkgaļas šnicele (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (<i>Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.73	34.12	103.65	793.35
KOPĀ: 100%				21.73	34.12	103.65	793.35
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 68 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 100.8 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.55	33.59	109.76	851.28
KOPĀ:				142.75	167.94	548.78	4256.38
Pievienotais sāls 7.05 grami		Dārzeni 620.7 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 263 grami		Piena produkti 773 grami			
Augļi un ogas 320.8 grami		Kartupeļi 418 grami		Siers, biezpiens 55 grami			

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