

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona****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-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni rādziņi 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-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.63	33.43	105.27	857.11
KOPĀ: 100%				33.63	33.43	105.27	857.11
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.54	29.88	94.29	719.70
KOPĀ: 100%				22.54	29.88	94.29	719.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 82 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64

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

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				32.69	34.93	112.79	893.20
KOPĀ: 100%				32.69	34.93	112.79	893.20
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
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/ NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.54	29.29	99.49	803.50
KOPĀ: 100%				33.54	29.29	99.49	803.50
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 160 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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>
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.63	27.40	121.17	845.54

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

KOPĀ:	100%		26.63	27.40	121.17	845.54
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 154 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 44 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.81	30.99	106.6	823.81
KOPĀ:			149.03	154.93	533.01	4119.05
Pievienotais sāls 6.3 grami	Dārzeni 761.8 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 331 grami	Piena produkti 751 grami				
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 464 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

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