

**Ēdienkarte****10-12 klasei 1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,03.10.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                   | 250/10/10      | 5.88                     | 8.67         | 14.01             | 159.41        |
| K-404/1                                 | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem<br><i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>                                      | 1                   | 100            | 10.13                    | 18.95        | 6.41              | 237.28        |
| P-704                                   | Makaroni, vārīti.<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>   | 1                   | 200            | 8.32                     | 3.88         | 55.76             | 291.24        |
| K-108                                   | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu   | 1                   | 100            | 1.43                     | 5.09         | 5.84              | 71.26         |
| K-940                                   | Dzērveņu sīrupa dzēriens  | 1                   | 200            | 0.00                     | 0.00         | 16.50             | 66.00         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>   | 1                   | 30             | 1.77                     | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|   |   |                     |                | <b>27.53</b>             | <b>36.86</b> | <b>113.22</b>     | <b>893.59</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>27.53</b>             | <b>36.86</b> | <b>113.22</b>     | <b>893.59</b> |
| Pievienotais sāls 1.9 grami             |   | Dārzeņi 169 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami             |   | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 20 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 60 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

**Otrdiena,04.10.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-402                                   | Cūkgaļas kotlete<br><i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                      | 70             | 12.39                    | 17.19        | 12.46             | 255.80        |
| K-703/2                                 | Griķi, vārīti /   | 1                      | 170            | 10.40                    | 2.40         | 57.60             | 274.40        |
| K-565                                   | Piena-dārzeņu mērce<br><i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>               | 1                      | 50             | 1.34                     | 2.63         | 3.86              | 44.67         |
| C-110                                   | Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/   | 1                      | 100            | 1.46                     | 5.13         | 7.23              | 82.51         |
| K-928                                   | Piens<br><i>(Piens 2.0% (*A07))</i>   | 1                      | 200            | 6.00                     | 4.00         | 9.40              | 98.00         |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu  | 1                      | 200            | 0.09                     | 0.01         | 0.30              | 1.65          |
| K-2103/                                 | Deserts- ābols  | 1                      | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|   |   |                        |                | <b>32.08</b>             | <b>32.16</b> | <b>100.65</b>     | <b>805.03</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                        |                | <b>32.08</b>             | <b>32.16</b> | <b>100.65</b>     | <b>805.03</b> |
| Pievienotais sāls 0.9 grami             |   | Dārzeņi 106.75 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1.15 grami          |   | Gaļa, zivs 50.35 grami |                | Piena produkti 230 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 110 grami                 |   | Kartupeļi 0 grami      |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                        |                |                          |              |                   |               |

**Trešdiena,05.10.2022**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-304                 | Biešu zupa ar krējumu<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1            | 250/10         | 4.66             | 7.36         | 19.27             | 163.75      |

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

|                                  |  |                     |     |                          |              |               |               |
|----------------------------------|--|---------------------|-----|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| K-434                            | Vistas gaļas stroganovs<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) ) | 1                   | 100 | 9.28                     | 17.39        | 4.29          | 211.36        |
| K-702/2                          | Rīsi, vārīti   | 1                   | 170 | 5.76                     | 3.06         | 62.48         | 304.98        |
| K-112/2                          | Vitamīnu salāti  | 1                   | 80  | 1.07                     | 3.59         | 5.30          | 55.33         |
| K-928                            | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07))   | 1                   | 200 | 6.00                     | 4.00         | 9.40          | 98.00         |
| K-979                            | Ūdens ar apelsīnu  | 1                   | 200 | 0.09                     | 0.02         | 0.81          | 3.78          |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))   | 1                   | 30  | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                  |  |                     |     | <b>28.63</b>             | <b>35.69</b> | <b>116.25</b> | <b>905.60</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                     |     | <b>28.63</b>             | <b>35.69</b> | <b>116.25</b> | <b>905.60</b> |
| Pievienotais sāls 1.9 grami      |  | Dārzeņi 175 grami   |     |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 2.7 grami    |  | Gaļa, zivs 60 grami |     | Piena produkti 220 grami |              |               |               |
| Augļi un ogas 13 grami           |  | Kartupeļi 63 grami  |     | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |     |                          |              |               |               |

#### Ceturtdiena,06.10.2022

| <u>Ēdienr.</u>                   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(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-346                            | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )                | 1                   | 250            | 4.49                     | 4.33         | 28.80             | 175.29        |
| K-431                            | "Viltotais zaķis"<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) )    | 1                   | 70             | 12.12                    | 16.47        | 4.88              | 216.95        |
| K-701                            | Kartupeļi, vārīti  | 1                   | 200            | 4.10                     | 0.20         | 30.34             | 143.91        |
| K-551                            | Krējuma mērce<br>(Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 50             | 0.83                     | 5.04         | 3.24              | 61.67         |
| K-138                            | Jauno kāpostu-zaļumu salāti  | 1                   | 100            | 1.72                     | 5.10         | 6.36              | 70.85         |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens  | 1                   | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-2                              | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )                            | 1                   | 30             | 1.41                     | 0.28         | 14.19             | 64.80         |
| K-2105                           | Auglis bumbieris/  | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
|                                  |  |                     |                | <b>25.13</b>             | <b>31.75</b> | <b>111.89</b>     | <b>835.17</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                     |                | <b>25.13</b>             | <b>31.75</b> | <b>111.89</b>     | <b>835.17</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      |  | Dārzeņi 144.2 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |  | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 15 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 102 grami          |  | Kartupeļi 305 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                     |                |                          |              |                   |               |

#### Piektdiena,07.10.2022

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br>(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-401/1               | Vistas gaļas plovš/   | 1            | 250            | 15.59            | 15.49        | 73.62             | 501.97        |
| K-114/1               | Tomāti, svaigi/   | 1            | 50             | 0.55             | 0.10         | 1.90              | 10.70         |
| K-856                 | "Abavas sniegš"<br>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) ) | 1            | 70             | 1.87             | 11.68        | 8.82              | 147.94        |
| K-813                 | Jāņogu ķīselis  | 1            | 150            | 0.12             | 0.04         | 15.24             | 61.71         |
| K-1                   | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  | 1            | 30             | 1.77             | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
| K-2109                | Auglis plūmes   | 1            | 80             | 0.64             | 0.00         | 7.68              | 33.28         |
|                       |   |              |                | <b>20.54</b>     | <b>27.58</b> | <b>121.96</b>     | <b>824.00</b> |

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