

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 03.10.2022**

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <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 <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. <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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.53	36.86	113.22	893.59
KOPĀ: 100%				27.53	36.86	113.22	893.59
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> <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-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.39	17.19	12.46	255.80
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-565	Piena-dārzeņu mērce <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	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				30.52	31.80	91.61	761.87
KOPĀ: 100%				30.52	31.80	91.61	761.87
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> <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-304	Biešu zupa ar krējumu <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 (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	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.63	35.69	115.85	903.60
KOPĀ: 100%				28.63	35.69	115.85	903.60
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> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-431	"Viltotais zaķis" (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 (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 (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
				25.13	31.75	111.89	835.17
KOPĀ: 100%				25.13	31.75	111.89	835.17
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> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 90%							
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" (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 (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
				20.54	27.58	121.96	824.00
Cits 10%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00

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

KOPĀ:	100%		26.54	31.58	130.96	920.00
Pievienotais sāls 1.21 grami	Dārzeni 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.03 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 254 grami				
Augļi un ogas 95 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.67	33.54	112.71	862.85
KOPĀ:			138.35	167.68	563.53	4314.23
Pievienotais sāls 7.51 grami	Dārzeni 683.45 grami					
Pievienotais cukurs 19.88 grami	Gaļa, zivs 280.35 grami	Piena produkti 739 grami				
Augļi un ogas 320 grami	Kartupeļi 428 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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