

**Ēdienkarte****4.nedēļa 5-9klasei izveles  
kompl.pusdienas****22.04.2024**

<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 90%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.68	3.53	2.94	46.26
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>26.42</b>	<b>32.67</b>	<b>118.29</b>	<b>875.02</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.42</b>	<b>36.67</b>	<b>127.29</b>	<b>971.02</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**23.04.2024**

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-128/1	Biešu-zirnīšu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.24	2.03	4.68	42.59
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldo skābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>28.48</b>	<b>31.09</b>	<b>101.02</b>	<b>778.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.48</b>	<b>31.09</b>	<b>101.02</b>	<b>778.26</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**24.04.2024**

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

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

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-440	Cūkgaļas šnicele ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-736	Vārīti kuskuss putraini ( <i>Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07)</i> )	1	150	2.68	2.60	16.12	100.69
K-552	Piena mērce ( <i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// NPKS(*A 01) )</i> )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				<b>28.31</b>	<b>37.04</b>	<b>77.90</b>	<b>759.51</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>28.31</b>	<b>37.04</b>	<b>77.90</b>	<b>759.51</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 243 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**25.04.2024**

<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</b>		<b>90%</b>					
K-301	Siera-dārzeņu zupa ( <i>Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i> )	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-557/1	Skābais krējums ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu/	1	80	0.87	3.58	1.67	42.95
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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>22.84</b>	<b>34.38</b>	<b>120.75</b>	<b>893.24</b>
<b>Cits</b>		<b>10%</b>					
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>28.84</b>	<b>38.38</b>	<b>129.75</b>	<b>989.24</b>
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**26.04.2024**

<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</b>		<b>100%</b>					
K-503/1	Silķes fileja/ ( <i>Zivis silķe (*A 04)</i> )	1	80	11.60	15.04	0.40	181.60
K-1051/3	Biezpiens ar lociņiem un krējumu. ( <i>Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	100	13.47	6.35	2.29	120.90

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

P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>34.30</b>	<b>32.53</b>	<b>98.49</b>	<b>828.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.30</b>	<b>32.53</b>	<b>98.49</b>	<b>828.38</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>30.47</b>	<b>35.14</b>	<b>106.89</b>	<b>865.28</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>152.35</b>	<b>175.71</b>	<b>534.45</b>	<b>4326.41</b>
Pievienotais sāls 7.75 grami		Dārzeņi 626.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.8 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 769 grami			
Augļi un ogas 330 grami		Kartupeļi 501 grami		Siers, biezpiens 90 grami			

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