

**Ēdienkarte****4.nedēļa 10-12.klasei 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 100%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, 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	KĶīnas 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>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.42</b>	<b>32.67</b>	<b>118.29</b>	<b>875.02</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 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/l NPKS(*A 01) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
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-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>35.00</b>	<b>35.21</b>	<b>112.90</b>	<b>887.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.00</b>	<b>35.21</b>	<b>112.90</b>	<b>887.98</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 230 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-736	Vārīti kuskuss putraini (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	200	3.06	3.44	18.43	119.32
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-101/2	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu_	1	50	0.82	3.04	2.65	37.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	100	0.05	0.01	0.41	1.89
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	150	4.59	3.28	17.13	94.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>27.83</b>	<b>37.74</b>	<b>92.85</b>	<b>801.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.83</b>	<b>37.74</b>	<b>92.85</b>	<b>801.63</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 184 grami			
Augļi un ogas 16.5 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

25.04.2024

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	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 (Krējums skābs 20%(*A 07))	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	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>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.84</b>	<b>34.38</b>	<b>120.75</b>	<b>893.24</b>
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.04.2024

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

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

			<b>34.30</b>	<b>32.53</b>	<b>98.49</b>	<b>828.38</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>34.30</b>	<b>32.53</b>	<b>98.49</b>	<b>828.38</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 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>29.28</b>	<b>34.51</b>	<b>108.66</b>	<b>857.25</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>146.39</b>	<b>172.53</b>	<b>543.28</b>	<b>4286.25</b>
Pievienotais sāls 8.15 grami	Dārzeni 626.5 grami					
Pievienotais cukurs 19.8 grami	Gaļa, zivs 303 grami	Piena produkti 510 grami				
Augļi un ogas 336.5 grami	Kartupeļi 501 grami	Siers, biezpiens 90 grami				

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