

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.klasei izveles  
kompl.pusdienas

29.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 88%</b>							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-431	"Viltotais zakis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) )	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10
K-704/1	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
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-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.59</b>	<b>26.60</b>	<b>99.74</b>	<b>735.65</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens ( "Skolas piens" 2% (*A 07))	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>30.59</b>	<b>30.60</b>	<b>108.74</b>	<b>831.65</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami      Dārzeņi 128.2 grami							
Pievienotais cukurs 0.7 grami      Gaļa, zivs 56 grami      Piena produkti 240 grami							
Augļi un ogas 1.5 grami      Kartupeļi 50 grami      Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

30.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-452	Cūkgaļas sardele	1	75	10.37	16.21	0.93	191.03
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
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-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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
				<b>23.49</b>	<b>30.90</b>	<b>86.13</b>	<b>716.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.49</b>	<b>30.90</b>	<b>86.13</b>	<b>716.09</b>
Pievienotais sāls 1.55 grami      Dārzeņi 150 grami							
Pievienotais cukurs 2.2 grami      Gaļa, zivs 85 grami      Piena produkti 40 grami							
Augļi un ogas 10 grami      Kartupeļi 63 grami      Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	13.10	19.23	20.46	307.89
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>32.07</b>	<b>33.43</b>	<b>119.36</b>	<b>884.94</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens"</i> 2% (*A 07))	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>38.07</b>	<b>37.43</b>	<b>128.36</b>	<b>980.94</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 179 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

02.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biežputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>25.65</b>	<b>28.76</b>	<b>106.36</b>	<b>791.08</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.65</b>	<b>28.76</b>	<b>106.36</b>	<b>791.08</b>
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeņi 77.6 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 115 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

03.05.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-324	Rasolņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47

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

K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>23.17</b>	<b>29.80</b>	<b>120.02</b>	<b>849.67</b>
<b>Cits 10%</b>							
K-928	Skolas piens ( "Skolas piens" 2% (*A 07))	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>29.17</b>	<b>33.80</b>	<b>129.02</b>	<b>945.67</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami      Dārzeņi 80 grami Pievienotais cukurs 0 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 230 grami Augļi un ogas 0 grami      Kartupeļi 70 grami      Siers, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.39</b>	<b>32.3</b>	<b>111.72</b>	<b>853.09</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>146.97</b>	<b>161.49</b>	<b>558.61</b>	<b>4265.43</b>
Pievienotais sāls 7.66 grami      Dārzeņi 614.8 grami Pievienotais cukurs 12.7 grami      Gaļa, zivs 317 grami      Piena produkti 861 grami Augļi un ogas 236.5 grami      Kartupeļi 483 grami      Siers, biezpiens 0 grami							