

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.klasei izvēles
kompl.pusdienas****13.05.2024**

<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>
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-425	Cūkgaļas cīsiņi <i>(Forever cīsiņi)</i>	1	60	7.02	11.04	1.14	132.00
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-553	Saldā krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	70	0.78	6.94	3.31	78.85
K-121/1	Tomātu-lociņu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	0.93	1.53	2.62	28.03
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934/1	Piens/ <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	150	4.23	3.75	7.09	79.05
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
				31.27	34.37	131.59	943.21
KOPĀ: 100%				31.27	34.37	131.59	943.21
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeni 97.1 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 181 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
P-702	Rīsi, vārīti	1	200	6.77	3.66	73.41	358.91
K-130/1	Biešu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	70	1.15	5.85	6.17	82.47
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				21.58	34.24	129.82	920.86
KOPĀ: 100%				21.58	34.24	129.82	920.86
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 112.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
V-45	Makaronu-siera sacepums. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0%</i>	1	300	25.52	18.65	74.43	568.01
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				30.02	29.32	129.26	882.54
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 93 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	2.48	6.55	4.22	88.09
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.24	36.43	98.59	867.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 136 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-423	Penne ar vistas gaļu saldā krējuma <i>(Makaroni-pasta (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250/50	19.34	21.14	68.54	518.37
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

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

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.79	33.31	141.97	973.57
	KOPĀ: 100%			32.79	33.31	141.97	973.57
	Pievienotais sāls 1.95 grami	Dārzeni 108 grami					
	Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 220 grami				
	Augļi un ogas 1.5 grami	Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
	VIDĒJI:			29.98	33.53	126.25	917.45
	KOPĀ:			149.90	167.67	631.23	4587.23
	Pievienotais sāls 8.6 grami	Dārzeni 503.85 grami					
	Pievienotais cukurs 15 grami	Gaļa, zivs 295 grami	Piena produkti 578 grami				
	Augļi un ogas 236.5 grami	Kartupeļi 305.5 grami	Siers, biezpiens 45 grami				

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