

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.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 88%							
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>(Forevers cīsiņi)</i>	1	60	7.02	11.04	1.14	132.00
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-553	Saldā krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.57	5.03	2.46	57.43
K-121/1	Tomātu-lociņu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.66	1.10	1.87	20.02
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
				24.08	27.50	101.88	737.55
Cits 12%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.08	31.50	110.88	833.55
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeni 79.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 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
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				19.57	32.07	110.13	813.20
KOPĀ: 100%				19.57	32.07	110.13	813.20
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 98.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 25 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 89%							
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	250	21.64	16.23	60.26	473.78
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
				26.14	26.90	115.09	788.31
Cits 11%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				32.14	30.90	124.09	884.31
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 287.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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/ 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	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
				31.77	34.29	82.68	773.48
KOPĀ: 100%				31.77	34.29	82.68	773.48
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 122 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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 89%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-423/1	Penne ar vistas gaļu saldā krējuma <i>(Makaroni-pasta (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200/35	16.68	17.07	51.95	410.48
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78

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

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
				23.79	23.72	115.09	750.95
Cits		11%					
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ:		100%		29.79	27.72	124.09	846.95
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 88.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.67	31.3	110.37	830.3
KOPĀ:				143.35	156.48	551.87	4151.49
Pievienotais sāls 7.95 grami		Dārzeņi 438.75 grami					
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Gaļa, zivs 295 grami		Piena produkti 802.5 grami			
Augļi un ogas 136 grami		Kartupeļi 305.5 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

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