

Ēdienkarte**10-12 klasei 1.nedēļa Rudens sezona****PIRMDIENA**

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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
				26.75	36.24	114.42	897.28
KOPĀ: 100%				26.75	36.24	114.42	897.28
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/I))</i>	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565/1	Piena-dārzeņu mērce/ <i>(Bio piens 2.5%, BIO kviešu milti (*A 01))</i>	1	70	1.89	3.91	4.93	64.54
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
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
				33.85	37.19	121.36	943.96
KOPĀ: 100%				33.85	37.19	121.36	943.96
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 143.45 grami					
Pievienotais cukurs 6.2 grami		Gaļa, zivs 68 grami		Piena produkti 52 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

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-434	Vistas gaļas stroganovs (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	200	5.95	1.87	58.65	275.23
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.65	33.97	110.97	864.74
KOPĀ: 100%				28.65	33.97	110.97	864.74
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

CETURTDIENA

<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-408/2	Cūkgaļas plov	1	300	18.74	20.79	83.01	600.09
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas snieg" (<i>Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>)	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
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
				23.35	33.64	133.88	937.83
KOPĀ: 100%				23.35	33.64	133.88	937.83
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeņi 94 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.65	27.56	104.44	801.88

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

KOPĀ:	100%		33.65	27.56	104.44	801.88
Pievienotais sāls 1.64 grami	Dārzeni 134 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 90 grami	Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 12 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.25	33.72	117.01	889.14
KOPĀ:			146.25	168.60	585.07	4445.69
Pievienotais sāls 8.3 grami	Dārzeni 676.45 grami					
Pievienotais cukurs 14.63 grami	Gaļa, zivs 338 grami	Piena produkti 581 grami				
Augļi un ogas 225 grami	Kartupeļi 548 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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