

**Ēdienkarte****5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums ( <i>Selerija sakne (*A 09), Putraimi 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
				<b>26.75</b>	<b>36.24</b>	<b>114.42</b>	<b>897.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.75</b>	<b>36.24</b>	<b>114.42</b>	<b>897.28</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-324	Rasoļņiks/krējums ( <i>Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/)</i> )	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete ( <i>Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	12.78	16.46	14.95	260.75
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce ( <i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i> )	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
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-40	Graudu maize ( <i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i> )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>32.53</b>	<b>35.27</b>	<b>116.42</b>	<b>899.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.53</b>	<b>35.27</b>	<b>116.42</b>	<b>899.94</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

**TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<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-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 pārļu grūbas ( <i>Pārļu grūbas (*A 01)</i> )	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.08</b>	<b>34.28</b>	<b>113.40</b>	<b>876.35</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 113 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.82	17.00	70.89	504.65
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" ( <i>Mannā putraini 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.37</b>	<b>29.65</b>	<b>123.36</b>	<b>848.09</b>
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 50 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.43</b>	<b>22.56</b>	<b>99.53</b>	<b>717.54</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28.43</b>	<b>22.56</b>	<b>99.53</b>	<b>717.54</b>
Pievienotais sāls 1.49 grami	Dārzeni 106 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 11.5 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.23</b>	<b>31.6</b>	<b>113.43</b>	<b>847.84</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>136.16</b>	<b>158.00</b>	<b>567.13</b>	<b>4239.20</b>
Pievienotais sāls 7.75 grami	Dārzeni 639.25 grami					
Pievienotais cukurs 14.28 grami	Gaļa, zivs 293 grami	Piena produkti 569 grami				
Augļi un ogas 324.5 grami	Kartupeļi 498 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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