

Ēdienkarte**2.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas 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-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-408/2	Cūkgaļas plovš/	1	300	17.11	19.11	83.55	580.16
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.55	35.50	130.07	969.76
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.72	12.55	4.73	171.43
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	45	2.65	0.41	22.05	102.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.09	33.78	116.03	853.16
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 46 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 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%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48

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

K-730/2	Ziemas dārzenu ragū/ K-557/1 Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270	5.86	8.22	31.21	223.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				27.31	31.13	106.30	820.20

KOPĀ: 100%

Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 277.5 grami	
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 37.5 grami	Piena produkti 240 grami
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 265 grami	Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

CETURTDIENA

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas 100%

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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				21.78	29.99	117.28	829.33

KOPĀ: 100%

Pievienotais sāls 1.9 grami	Dārzeni 150 grami	
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 20 grami
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami

(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

PIEKTDIENA

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal
(Alerģēni)

Pusdienas 100%

zu-5	Veģetārā soļanka (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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

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

			37.22	33.37	99.13	850.18
KOPĀ:	100%		37.22	33.37	99.13	850.18
Pievienotais sāls 1.99 grami	Dārzeni 103.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 261 grami				
Augļi un ogas 116 grami	Kartupeļi 317.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.79	32.75	113.76	864.53
KOPĀ:			143.95	163.77	568.81	4322.63
Pievienotais sāls 9.09 grami	Dārzeni 777.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami	Gaļa, zivs 322.5 grami	Piena produkti 777 grami				
Augļi un ogas 440 grami	Kartupeļi 725.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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