

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara 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-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
P-703	Griķi, vārīti	1	200	12.22	2.82	67.68	322.42
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</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
				33.46	29.79	112.94	829.36
KOPĀ: 100%				33.46	29.79	112.94	829.36
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 145.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
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
				27.37	28.43	133.69	905.36
KOPĀ: 100%				27.37	28.43	133.69	905.36
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	200	5.95	1.87	58.65	275.23
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	250	7.50	5.00	11.25	120.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.24	35.28	110.17	880.38
KOPĀ: 100%				31.24	35.28	110.17	880.38
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 286 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-485/2	Maltā gaļas mērce 150 (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150	16.06	23.19	9.34	311.23
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	9.36	3.99	62.73	324.27
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.02	33.46	125.60	933.84
KOPĀ: 100%				33.02	33.46	125.60	933.84
Pievienotais sāls 1.61 grami		Dārzeņi 108.97 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 156.25 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<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 (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-507/1	Rīvmaizē panēta zivs fileja/ (Zivis fileja b/a (sald.) (*A 04), Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	60	10.63	7.82	5.32	138.75
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	4.94	108.83
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

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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				32.48	33.90	104.49	867.78
KOPĀ: 100%				32.48	33.90	104.49	867.78
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeni 91 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 325 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.51	32.17	117.38	883.34
KOPĀ:				157.57	160.86	586.89	4416.72
Pievienotais sāls 9.66 grami		Dārzeni 679.72 grami					
Pievienotais cukurs 17.7 grami		Gaļa, zivs 318 grami		Piena produkti 943.5 grami			
Augļi un ogas 226.5 grami		Kartupeļi 483 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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