

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
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
				<b>34.85</b>	<b>32.28</b>	<b>125.55</b>	<b>935.98</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.85</b>	<b>32.28</b>	<b>125.55</b>	<b>935.98</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 174.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 125 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
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// (*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>27.58</b>	<b>30.87</b>	<b>102.95</b>	<b>808.13</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.58</b>	<b>30.87</b>	<b>102.95</b>	<b>808.13</b>
Pievienotais sāls 1.84 grami		Dārzeņi 164.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.8 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 285 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

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

K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.82	12.35	13.63	207.43
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>25.95</b>	<b>36.10</b>	<b>96.45</b>	<b>812.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.95</b>	<b>36.10</b>	<b>96.45</b>	<b>812.78</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 300 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 215 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-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-100	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	100	2.25	7.74	8.87	118.53
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*AU /), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				<b>22.10</b>	<b>35.26</b>	<b>126.56</b>	<b>922.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.10</b>	<b>35.26</b>	<b>126.56</b>	<b>922.33</b>
Pievienotais sāls 1.41 grami		Dārzeni 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 6.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 0 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 (Makaroni nūdeles (*A 01) )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
P-703	Griķi, vārtīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>34.20</b>	<b>29.18</b>	<b>127.00</b>	<b>885.80</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.20</b>	<b>29.18</b>	<b>127.00</b>	<b>885.80</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 100 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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