

**Ēdienkarte****3.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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-327	Kartupeļu-ziedkāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.22	6.36	12.77	125.02
K-404/1	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	3.00	48.96	259.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	5.71	6.35	87.42
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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>31.55</b>	<b>36.24</b>	<b>97.91</b>	<b>853.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.55</b>	<b>36.24</b>	<b>97.91</b>	<b>853.69</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 142.25 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
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
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	1.03	3.09	4.12	45.08
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				<b>33.35</b>	<b>31.93</b>	<b>117.14</b>	<b>871.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.35</b>	<b>31.93</b>	<b>117.14</b>	<b>871.81</b>
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 185.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 90 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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
K-403/3	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	350/30	21.50	27.42	49.49	527.72	
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00	
K-1043	Sv.burkāni ripiņās	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85	
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16	
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92	
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80	
				<b>25.74</b>	<b>37.30</b>	<b>97.81</b>	<b>810.45</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.74</b>	<b>37.30</b>	<b>97.81</b>	<b>810.45</b>	
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 328 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 95 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 220 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>	
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
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 (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41	
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98	
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41	
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	18.44	76.15	
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				<b>29.21</b>	<b>32.62</b>	<b>132.58</b>	<b>949.10</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.21</b>	<b>32.62</b>	<b>132.58</b>	<b>949.10</b>	
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami						
Pievienotais cukurs 20.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami				
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 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>	
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01) )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29	
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07) , Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97	
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01	
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27	
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	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				<b>31.47</b>	<b>29.22</b>	<b>121.58</b>	<b>886.72</b>	

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.47</b>	<b>29.22</b>	<b>121.58</b>	<b>886.72</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami	Dārzeni 108 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 49 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>30.26</b>	<b>33.46</b>	<b>113.4</b>	<b>874.35</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>151.32</b>	<b>167.31</b>	<b>567.02</b>	<b>4371.77</b>
Pievienotais sāls 8.5 grami	Dārzeni 928 grami					
Pievienotais cukurs 29.5 grami	Gaļa, zivs 301 grami	Piena produkti 808.75 grami				
Augļi un ogas 104.8 grami	Kartupeļi 791 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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