

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona b.p****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-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
				31.55	36.24	97.91	853.69
KOPĀ: 100%				31.55	36.24	97.91	853.69
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 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>
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu soļanka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.52	8.43	11.78	142.57
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-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-2117	Skolas dārzeņi	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				31.64	31.55	106.12	823.36
KOPĀ: 100%				31.64	31.55	106.12	823.36
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 256.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10.8 grami		Kartupeļi 40 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!**

Pusdienas		100%						
K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	19.04	24.50	41.84	461.49	
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00	
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	
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70	
				23.93	34.43	93.76	764.07	
KOPĀ:		100%		23.93	34.43	93.76	764.07	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 338 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 95 grami				
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 188 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-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	5.47	24.25	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				23.21	28.62	110.61	801.20	
KOPĀ:		100%		23.21	28.62	110.61	801.20	
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 164 grami						
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 47.5 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>	
Pusdienas		100%						
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29	
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97	
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91	
K-175/1	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu/	1	50	0.45	2.69	4.46	45.15	
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	
				30.01	26.49	109.73	806.50	

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