

Ēdienkarte

10-12.klase 2.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

| Ēdienr.                                                                                                                                                                                                                                                            | Ēdiena nosaukums                                                                | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.      | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                 |       |         |                |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                 |       |         |                |              |              |               |               |
| K-301                                                                                                                                                                                                                                                              | Siera-dārzeņu zupa<br>(Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) ) | 1     | 250     | 0.199 €        | 5.03         | 8.15         | 17.22         | 165.68        |
| K-474                                                                                                                                                                                                                                                              | Maltās gaļas tomātu mērce_                                                      | 1     | 100     | 0.216 €        | 8.09         | 14.50        | 4.09          | 179.64        |
| K-703/2                                                                                                                                                                                                                                                            | Griķi, vārīti /                                                                 | 1     | 170     | 0.073 €        | 10.40        | 2.40         | 57.60         | 274.40        |
| K-140/2                                                                                                                                                                                                                                                            | Redīsu-gurķu salāti ar krējumu<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                    | 1     | 80      | 0.193 €        | 1.08         | 2.08         | 2.06          | 31.51         |
| K-934                                                                                                                                                                                                                                                              | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), )                                                  | 1     | 200     | 0.158 €        | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
| K-980                                                                                                                                                                                                                                                              | Ūdens ar citronu                                                                | 1     | 200     | 0.022 €        | 0.09         | 0.01         | 0.30          | 1.65          |
| K-1                                                                                                                                                                                                                                                                | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                  | 1     | 30      | 0.034 €        | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |       |         | <b>0.895 €</b> | <b>32.46</b> | <b>31.41</b> | <b>104.97</b> | <b>817.28</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                 |       |         | <b>0.895 €</b> | <b>32.46</b> | <b>31.41</b> | <b>104.97</b> | <b>817.28</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami      Dārzeni 148.35 grami<br>Pievienotais cukurs 0 grami      Gaļa, zivs 40 grami      Piena produkti 216 grami<br>Augļi un ogas 10 grami      Kartupeļi 87.5 grami      Siers, biezpiens 15 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                 |       |         |                |              |              |               |               |

OTRDIENA

| Ēdienr.                                                                                                                                                                                                                                                             | Ēdiena nosaukums                                                             | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.      | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| (Alerģēni)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                              |       |         |                |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |       |         |                |              |              |               |               |
| K-313                                                                                                                                                                                                                                                               | Borščs ar kartupeļiem un krējumu<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))               | 1     | 250/10  | 0.112 €        | 3.87         | 7.31         | 12.17         | 129.14        |
| K-430                                                                                                                                                                                                                                                               | Cūkgaļas stroganovs<br>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 100     | 0.235 €        | 9.73         | 16.68        | 4.27          | 206.26        |
| K-735/2                                                                                                                                                                                                                                                             | Vārītas pērļu grūbas<br>(Pērļu grūbas (*A 01))                               | 1     | 200     | 0.106 €        | 5.95         | 1.87         | 58.65         | 275.23        |
| K-108/2                                                                                                                                                                                                                                                             | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu                                                | 1     | 70      | 0.092 €        | 0.96         | 3.55         | 4.04          | 49.53         |
| K-940                                                                                                                                                                                                                                                               | Sīrupa dzēriens                                                              | 1     | 200     | 0.059 €        | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                               | 1     | 30      | 0.034 €        | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
| K-2115                                                                                                                                                                                                                                                              | Augļu plate (ābols, bumbieris)                                               | 1     | 50/50   | 0.085 €        | 0.40         | 0.55         | 9.65          | 45.15         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                              |       |         | <b>0.723 €</b> | <b>22.68</b> | <b>30.23</b> | <b>119.98</b> | <b>839.71</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |       |         | <b>0.723 €</b> | <b>22.68</b> | <b>30.23</b> | <b>119.98</b> | <b>839.71</b> |
| Pievienotais sāls 2.15 grami      Dārzeni 147.5 grami<br>Pievienotais cukurs 1.7 grami      Gaļa, zivs 60 grami      Piena produkti 20 grami<br>Augļi un ogas 101.5 grami      Kartupeļi 30 grami      Siers, biezpiens 0 grami<br>(Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                              |       |         |                |              |              |               |               |

TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|------------------|-------|---------|-----------|-----------|-------|------------|------|
| (Alerģēni)            |                  |       |         |           |           |       |            |      |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                  |       |         |           |           |       |            |      |

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

|                                  |                                                                                        |                     |        |                          |       |       |        |        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|--------|
| zu-8                             | Kāpostu-tomātu zupa<br>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))              | 1                   | 250/10 | 0.130 €                  | 2.62  | 6.21  | 11.56  | 111.43 |
| K-407                            | Vistas gaļas kotlete<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70     | 0.436 €                  | 12.92 | 12.05 | 12.59  | 211.73 |
| K-714/2                          | Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/                                                          | 1                   | 170    | 0.194 €                  | 5.57  | 3.07  | 51.81  | 261.29 |
| K-100/2                          | Svaigu burkānu salāti ar eļļu_                                                         | 1                   | 70     | 0.075 €                  | 1.89  | 6.21  | 6.35   | 91.92  |
| K-934                            | Piens<br>(Piens 2.0% (*A07), )                                                         | 1                   | 200    | 0.158 €                  | 6.00  | 4.00  | 9.00   | 96.00  |
| K-979                            | Ūdens ar apelsīnu                                                                      | 1                   | 200    | 0.011 €                  | 0.09  | 0.02  | 0.81   | 3.78   |
| K-2                              | Saldskābmaize<br>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )                                        | 1                   | 30     | 0.034 €                  | 1.41  | 0.28  | 14.19  | 64.80  |
|                                  |                                                                                        |                     |        | 1.038 €                  | 30.50 | 31.84 | 106.31 | 840.95 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                        |                     |        | 1.038 €                  | 30.50 | 31.84 | 106.31 | 840.95 |
| Pievienotais sāls 1.75 grami     |                                                                                        | Dārzeņi 191.5 grami |        |                          |       |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami    |                                                                                        | Gaļa, zivs 63 grami |        | Piena produkti 210 grami |       |       |        |        |
| Augļi un ogas 10.6 grami         |                                                                                        | Kartupeļi 35 grami  |        | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                        |                     |        |                          |       |       |        |        |

## CETURTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                          | P.sk.               | Gat.sv.   | Porc.cen.                 | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                                                                           |                     |           |                           |              |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                           |                     |           |                           |              |              |               |               |
| K-306/1                                 | Frikadeļu zupa/krējums<br><i>(Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                                | 1                   | 250/50/10 | 0.325 €                   | 12.21        | 16.31        | 13.63         | 252.75        |
| K-707/1                                 | Makaroni ar sieru<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 180/40    | 0.343 €                   | 18.00        | 14.64        | 49.51         | 402.00        |
| K-185/1                                 | Tomāti ar dillēm/                                                                                         | 1                   | 50        | 0.139 €                   | 0.56         | 0.10         | 1.92          | 10.85         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                                                                           | 1                   | 200       | 0.059 €                   | 0.00         | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-43/1                                  | Rudzu maize ar sēkliņām/<br><i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>                                      | 1                   | 30        | 0.041 €                   | 3.99         | 5.73         | 14.97         | 103.20        |
| K-2109                                  | Auglis plūmes                                                                                             | 1                   | 80        | 0.106 €                   | 0.48         | 0.16         | 8.16          | 38.64         |
|                                         |                                                                                                           |                     |           | <b>1.013 €</b>            | <b>35.24</b> | <b>36.94</b> | <b>104.69</b> | <b>873.44</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                           |                     |           | <b>1.013 €</b>            | <b>35.24</b> | <b>36.94</b> | <b>104.69</b> | <b>873.44</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                                                           | Dārzeņi 85 grami    |           |                           |              |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                                           | Gaļa, zivs 53 grami |           | Piena produkti 13 grami   |              |              |               |               |
| Augļi un ogas 80 grami                  |                                                                                                           | Kartupeļi 70 grami  |           | Siers, biezpiens 40 grami |              |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                           |                     |           |                           |              |              |               |               |

## PIEKTDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                      | P.sk. | Gat.sv. | Porc.cen.      | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                     |       |         |                |              |              |               |               |
| K-440                 | Cūkgaļas šnicele<br>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))  | 1     | 70      | 0.258 €        | 12.55        | 15.41        | 11.85         | 237.66        |
| P-701                 | Kartupeļi, vārīti                                                                   | 1     | 250     | 0.136 €        | 5.10         | 0.26         | 37.74         | 179.01        |
| K-554/1               | Tomātu-krējuma mērce<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) ) | 1     | 70      | 0.079 €        | 0.85         | 7.94         | 3.50          | 88.48         |
| K-200/2               | Svaigu kāpostu-gurķu salāti                                                         | 1     | 70      | 0.075 €        | 0.96         | 3.06         | 3.83          | 43.32         |
| K-862                 | Jogurta krēms<br>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )            | 1     | 70      | 0.199 €        | 1.91         | 9.55         | 13.34         | 128.16        |
| K-869                 | Dzērveņu sīrupa ķīselis                                                             | 1     | 150     | 0.048 €        | 0.02         | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| K-1                   | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                      | 1     | 30      | 0.034 €        | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                       |                                                                                     |       |         | <b>0.829 €</b> | <b>23.16</b> | <b>36.49</b> | <b>100.65</b> | <b>807.95</b> |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!