

Ēdienkarte**4.nedēļa 5-9.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>
Pusdienas 100%							
K-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	10.64	9.13	34.63	267.08
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
				34.79	35.17	117.95	931.25
KOPĀ: 100%				34.79	35.17	117.95	931.25
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 174.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 55 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>
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraini miežu NPKS (*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
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.15	29.95	125.08	878.74
KOPĀ: 100%				26.15	29.95	125.08	878.74
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 136.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 30 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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/35/10	9.90	14.07	13.63	223.31
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.12	35.21	89.57	774.04
KOPĀ: 100%				25.12	35.21	89.57	774.04
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 252 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 215 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-401/1	Vistas gaļas plovcs	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-143/2	Marinēti ķirbji	1	80	1.23	0.11	8.14	39.53
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), 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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.83	28.14	132.33	874.23
KOPĀ: 100%				20.83	28.14	132.33	874.23
Pievienotais sāls 1.21 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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 NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.43	29.56	130.11	900.85

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

KOPĀ:	100%		33.43	29.56	130.11	900.85
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 111.5 grami	Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.06	31.61	119.01	871.82
KOPĀ:			140.32	158.03	595.04	4359.11
Pievienotais sāls 8.01 grami	Dārzeņi 829.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.43 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 754 grami				
Augļi un ogas 321.5 grami	Kartupeļi 470 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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