

**Ēdienkarte****1-4klasei 1 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 28.11.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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 88%</b>                    |   |                     |                |                           |              |                   |               |
| K-301/1                                 | Siera-dārzenu zupa_<br><i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saids 35%NPKS (*A 07) )</i>              | 1                   | 200            | 2.87                      | 8.23         | 12.54             | 138.22        |
| K-404                                   | Cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem/<br><i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80             | 8.04                      | 15.55        | 4.76              | 191.50        |
| K-703                                   | Griķi, vārīti   | 1                   | 130            | 6.76                      | 1.56         | 37.44             | 178.36        |
| K-100/1                                 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu/  | 1                   | 50             | 0.57                      | 2.54         | 3.67              | 41.97         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens   | 1                   | 200            | 0.06                      | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>   | 1                   | 30             | 1.77                      | 0.27         | 14.70             | 68.40         |
|   |   |                     |                | <b>20.07</b>              | <b>28.18</b> | <b>87.69</b>      | <b>677.85</b> |
| <b>Cits 12%</b>                         |   |                     |                |                           |              |                   |               |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>  | 1                   | 200            | 6.00                      | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
|   |   |                     |                | <b>6.00</b>               | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>       | <b>96.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>26.07</b>              | <b>32.18</b> | <b>96.69</b>      | <b>773.85</b> |
| Pievienotais sāls 1.4 grami             |   | Dārzeni 95.7 grami  |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami           |   | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 213 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 60 grami  |                | Siers, biezpiens 15 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                           |              |                   |               |

**Otrdiena, 29.11.2022**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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-313/1                                 | Borščs ar kartupeļiem un krējumu_<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>      | 1                   | 200/5          | 3.24                     | 4.97         | 11.66             | 103.31        |
| K-407                                   | Vistas gaļas kotlete<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1                   | 70             | 11.93                    | 13.37        | 9.57              | 207.67        |
| K-735/1                                 | Vārītas pērļu grūbas.<br><i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>  | 1                   | 130            | 3.50                     | 1.10         | 34.50             | 161.90        |
| K-551                                   | Krējuma mērce<br><i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                   | 1                   | 50             | 0.83                     | 5.04         | 3.24              | 61.67         |
| K-112/1                                 | Vitamīnu salāti/  | 1                   | 50             | 0.48                     | 2.54         | 2.92              | 36.64         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens   | 1                   | 200            | 0.06                     | 0.03         | 14.58             | 59.40         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>  | 1                   | 20             | 1.18                     | 0.18         | 9.80              | 45.60         |
| K-2112                                  | Skolas auglis   | 1                   | 100            | 0.34                     | 0.60         | 11.40             | 53.70         |
|   |   |                     |                | <b>21.56</b>             | <b>27.83</b> | <b>97.67</b>      | <b>729.89</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>21.56</b>             | <b>27.83</b> | <b>97.67</b>      | <b>729.89</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |   | Dārzeni 129.5 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami           |   | Gaļa, zivs 67 grami |                | Piena produkti 20 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 102 grami                 |   | Kartupeļi 26 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                          |              |                   |               |

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Trešdiena, 30.11.2022

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)  | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|---|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 85%</b>             |   |                     |         |                          |              |              |               |
| K-317/1                          | Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums<br>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 200/5   | 6.58                     | 5.55         | 15.61        | 140.00        |
| K-430/1                          | Cūkgaļas stroganovs/<br>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))            | 1                   | 80      | 7.72                     | 11.35        | 3.10         | 145.44        |
| K-701/1                          | Kartupeļi, vārīti   | 1                   | 150     | 3.00                     | 0.15         | 22.20        | 105.30        |
| K-190/2                          | Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu  | 1                   | 50      | 0.48                     | 2.63         | 4.02         | 43.01         |
| K-905                            | Karkadē dzēriens  | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00         | 7.98         | 32.02         |
| K-1/2                            | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))  | 1                   | 20      | 1.18                     | 0.18         | 9.80         | 45.60         |
| K-2112                           | Skolas auglis   | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.80         | 9.80         | 48.00         |
|                                  |   |                     |         | <b>19.37</b>             | <b>20.66</b> | <b>72.51</b> | <b>559.37</b> |
| <b>Cits 15%</b>                  |   |                     |         |                          |              |              |               |
| K-928                            | Skolas piens<br>(“Skolas piens” 2% (*A 07))   | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
|                                  |   |                     |         | <b>6.00</b>              | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>  | <b>96.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                     |         | <b>25.37</b>             | <b>24.66</b> | <b>81.51</b> | <b>655.37</b> |
| Pievienotais sāls 1.25 grami     |   | Dārzeņi 62 grami    |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 8.5 grami    |   | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 213 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 112.5 grami        |   | Kartupeļi 190 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                     |         |                          |              |              |               |

Ceturtdiena, 01.12.2022

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)  | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|---|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |   |                     |         |                          |              |              |               |
| K-425                            | Cūkgaļas cīsiņi   | 1                   | 60      | 8.55                     | 7.01         | 0.97         | 101.40        |
| K-702                            | Rīsi, vārīti  | 1                   | 130     | 4.18                     | 2.41         | 45.30        | 222.80        |
| K-554                            | Tomātu-krējuma mērce<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)) | 1                   | 50      | 0.61                     | 5.53         | 2.50         | 61.92         |
| K-111/1                          | Svaigu kāpostu-burkānu salāti/  | 1                   | 50      | 0.77                     | 2.55         | 3.42         | 37.95         |
| K-862/1                          | Jogurta krēms/<br>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))      | 1                   | 50      | 1.33                     | 5.85         | 9.39         | 81.49         |
| K-836/1                          | Ogu ķīselis/  | 1                   | 100     | 0.12                     | 0.02         | 10.21        | 41.51         |
| K-979                            | Ūdens ar apelsīnu   | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.02         | 0.81         | 3.78          |
| K-2112                           | Skolas auglis   | 1                   | 100     | 0.34                     | 0.60         | 11.40        | 53.70         |
|                                  |   |                     |         | <b>15.99</b>             | <b>23.99</b> | <b>84.00</b> | <b>604.55</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |   |                     |         | <b>15.99</b>             | <b>23.99</b> | <b>84.00</b> | <b>604.55</b> |
| Pievienotais sāls 0.6 grami      |   | Dārzeņi 47 grami    |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 11.5 grami   |   | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 55 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 120 grami          |   | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |   |                     |         |                          |              |              |               |

Piektdiena, 02.12.2022

| Ēdienr.              | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                            | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------|---|-------|---------|-----------|-------|------------|--------|
| <b>Pusdienas 86%</b> |   |       |         |           |       |            |        |
| K-316                | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1     | 200/5   | 3.99      | 5.02  | 11.73      | 104.47 |
| K-429                | Vistas gabaliņi ar dārzeņiem<br>(Sviests 82% (*A 07))     | 1     | 80      | 7.42      | 10.36 | 5.17       | 143.79 |

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS" 21.11.2022 12:33:28 Lapa Nr. 2

|                                  |  |                      |     |                           |               |               |                |
|----------------------------------|--|----------------------|-----|---------------------------|---------------|---------------|----------------|
| K-704                            | Makaroni, vārīti<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))          | 1                    | 130 | 5.41                      | 2.07          | 36.24         | 185.26         |
| K-120                            | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/                             | 1                    | 50  | 0.71                      | 2.55          | 4.79          | 44.94          |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens  | 1                    | 200 | 0.06                      | 0.03          | 14.58         | 59.40          |
| K-43                             | Rudzu maize ar sēkliņām<br>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)) | 1                    | 20  | 2.66                      | 3.82          | 9.98          | 68.80          |
|                                  |  |                      |     | <b>20.25</b>              | <b>23.85</b>  | <b>82.49</b>  | <b>606.66</b>  |
| <b>Cits 14%</b>                  |  |                      |     |                           |               |               |                |
| K-928                            | Skolas piens<br>(“Skolas piens” 2% (*A 07))                  | 1                    | 200 | 6.00                      | 4.00          | 9.00          | 96.00          |
|                                  |  |                      |     | <b>6.00</b>               | <b>4.00</b>   | <b>9.00</b>   | <b>96.00</b>   |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |                      |     | <b>26.25</b>              | <b>27.85</b>  | <b>91.49</b>  | <b>702.66</b>  |
| Pievienotais sāls 1.3 grami      |  | Dārzeni 157.2 grami  |     | Piena produkti 208 grami  |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |  | Gaļa, zivs 47 grami  |     | Siers, biezpiens 0 grami  |               |               |                |
| Augļi un ogas 0 grami            |  | Kartupeļi 35 grami   |     |                           |               |               |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |                      |     |                           |               |               |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |  |                      |     | <b>23.05</b>              | <b>27.3</b>   | <b>90.27</b>  | <b>693.26</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |  |                      |     | <b>115.24</b>             | <b>136.51</b> | <b>451.36</b> | <b>3466.32</b> |
| Pievienotais sāls 5.6 grami      |  | Dārzeni 491.4 grami  |     | Piena produkti 709 grami  |               |               |                |
| Pievienotais cukurs 22.5 grami   |  | Gaļa, zivs 264 grami |     | Siers, biezpiens 15 grami |               |               |                |
| Augļi un ogas 334.5 grami        |  | Kartupeļi 311 grami  |     |                           |               |               |                |

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1-4klasei 1 nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

21.11.2022 12:33:28 Lapa Nr. 3