

Ēdienkarte**5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona****11.09.2023**

<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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	8.90	16.40	4.69	202.67
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				32.30	37.10	127.86	865.47
KOPĀ: 100%				32.30	37.10	127.86	865.47
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 121.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

12.09.2023

<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-313	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.38	7.97	19.06	168.53
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.07	28.81	123.41	859.98
KOPĀ: 100%				26.07	28.81	123.41	859.98
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 225 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.09.2023

<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%							

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

	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07)</i>)	1	250/10	2.60	7.71	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	9.62	16.42	3.53	200.53
K-735	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				25.95	36.00	88.57	784.44
KOPĀ: 100%				25.95	36.00	88.57	784.44
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 153 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.09.2023

<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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (<i>Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07)</i>)	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (<i>Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)</i>)	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
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>							

15.09.2023

<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-440	Cūkgaļas šnicele (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (<i>Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				21.49	33.56	91.80	738.44

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