

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa no 5. līdz 9.klasei****Pirmdiena,27.01.2020**

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.21	7.05	13.52	131.15
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	250		13.94	16.09	44.53	379.35
K-114	Tomāti, svaigi	50		0.55	0.10	1.90	10.70
K-908	Ābolu sulas dzēriens	200		0.01	0.00	18.71	72.32
K-1/1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	40		2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>22.06</b>	<b>23.99</b>	<b>112.66</b>	<b>749.82</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>28.06</b>	<b>27.99</b>	<b>121.66</b>	<b>845.82</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 188 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,28.01.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-324	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	250/10		5.67	9.35	19.45	186.81
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		10.40	15.77	11.05	238.12
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.5% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		1.28	2.78	3.87	45.78
K-135	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	50		0.77	2.05	2.90	34.80
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>23.64</b>	<b>30.43</b>	<b>89.78</b>	<b>746.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.64</b>	<b>30.43</b>	<b>89.78</b>	<b>746.24</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 84.75 grami					
Pievienotais cukurs 8.15 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 29.01.2020**

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	250/10		4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09))</i>	100		9.21	14.39	4.24	183.89
K-703/1	Griķi, vārīti	150		4.76	0.95	54.26	244.80
K-109/1	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	70		0.59	3.53	3.34	47.36
K-914	Jāņogu kompots	200		0.12	0.04	18.43	74.54
K-3/1	Rudzu maize/kviešu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01))</i>	20/10		2.01	0.45	14.81	72.10
				<b>20.84</b>	<b>26.35</b>	<b>114.35</b>	<b>781.09</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>26.84</b>	<b>30.35</b>	<b>123.35</b>	<b>877.09</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 166 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ceturtdiena, 30.01.2020**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles (*A 01))</i>	250/16		7.90	8.72	19.21	189.09
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	75		10.69	8.77	1.21	126.75
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		4.10	0.20	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	50		0.61	5.53	2.50	61.92
K-138	Svaigu kāpostu-zaļumu salāt ar eļļu	50		0.85	1.90	3.13	29.25
K-924	Ābolu kompots	200		0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>25.70</b>	<b>25.64</b>	<b>91.54</b>	<b>702.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.70</b>	<b>25.64</b>	<b>91.54</b>	<b>702.31</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 61.3 grami					
Pievienotais cukurs 18.5 grami		Gaļa, zivs 105 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 31 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena, 31.01.2020**

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	250		14.12	12.36	58.70	407.18
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	100		1.43	3.09	9.57	71.83
K-801	Biezpiena deserts <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Biezpiens vājpiena (*A 07))</i>	70		7.75	7.90	10.55	144.69

K-836	Ogu ķīselis	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-40	Graudu maize (Maize graudu (*A 01;11))	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
			<b>25.72</b>	<b>25.43</b>	<b>112.25</b>	<b>786.05</b>
<b>Cits 11%</b>						
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	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>31.72</b>	<b>29.43</b>	<b>121.25</b>	<b>882.05</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 131.3 grami				
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 50 grami			Piena produkti 222 grami	
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 40 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.19</b>	<b>28.77</b>	<b>109.52</b>	<b>810.7</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>135.96</b>	<b>143.84</b>	<b>547.58</b>	<b>4053.51</b>
Pievienotais sāls 7 grami		Dārzeni 631.35 grami				
Pievienotais cukurs 76.65 grami		Gaļa, zivs 323 grami			Piena produkti 712 grami	
Augļi un ogas 266 grami		Kartupeļi 638 grami			Siers, biezpiens 40 grami	