

**Ēdienkarte**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**1.nedēļa 10.līdz12.klasei****Pirmdiena,24.02.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</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		0.129 €	4.21	8.05	13.52	140.15
K-411/2	Makaroni ar malto c/g un dārzeņiem <i>(Makaroni radziņi (*A 01))</i>	300		0.223 €	16.81	20.32	57.42	480.59
K-144	Marinēts gurķis vai kabacis	50		0.081 €	0.25	0.00	1.50	7.00
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2% (*A 07))</i>	200		0.115 €	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	35		0.034 €	2.95	0.45	24.50	114.00
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.070 €	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>0.652 €</b>	<b>30.62</b>	<b>33.12</b>	<b>115.44</b>	<b>880.04</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>0.652 €</b>	<b>30.62</b>	<b>33.12</b>	<b>115.44</b>	<b>880.04</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 197 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**Otrdiena,25.02.2020**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>								
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	70		0.205 €	12.47	18.56	11.05	262.72
K-701	Kartupeļi, vārīti	200		0.106 €	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		0.024 €	1.28	2.78	3.87	45.78
K-135/1	Burkānu-puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	80		0.089 €	1.69	4.10	6.00	71.08
K-803	Svaigu augļu deserts ar jogurtu <i>(Krējums saldo 35% (*A 07), Jogurts (*A 01))</i>	1	120/65	0.170 €	3.00	4.77	29.46	172.78
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.018 €	0.01	0.00	11.98	47.98
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	30		0.020 €	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>0.632 €</b>	<b>23.96</b>	<b>30.69</b>	<b>106.89</b>	<b>809.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>0.632 €</b>	<b>23.96</b>	<b>30.69</b>	<b>106.89</b>	<b>809.05</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 92.75 grami						
Pievienotais cukurs 19.15 grami		Gaļa, zivs 52.25 grami		Piena produkti 105 grami				
Augļi un ogas 123 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**Trešdiena,26.02.2020**

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

K-304	Biešu zupa ar krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07)</i> )	250/10	0.120 €	4.15	6.99	19.27	158.40
K-434	Vistas gaļas stroganovs ( <i>Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Garšviela bez sāls (*A 09)</i> )	100	0.164 €	9.21	14.39	4.24	183.89
K-703/1	Griķi, vārīti	150	0.063 €	4.76	0.95	54.26	244.80
K-109/2	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80	0.092 €	0.86	5.04	4.16	65.27
K-914	Jāņogu kompots	200	0.031 €	0.12	0.04	19.42	78.54
K-3	Rudzu maize/kviešu maize ( <i>Maize rudzu sagr. (*A 01), Maize-baltmaize(*A01)</i> )	40/20	0.042 €	4.02	0.90	29.62	144.20
			<b>0.512 €</b>	<b>23.12</b>	<b>28.31</b>	<b>130.97</b>	<b>875.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>0.512 €</b>	<b>23.12</b>	<b>28.31</b>	<b>130.97</b>	<b>875.10</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 195 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Ceturtdiena, 27.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</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	0.117 €	7.90	8.72	19.21	189.09	
K-2/2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā (*A 01)</i> )	40	0.027 €	1.88	0.38	18.92	86.40	
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi	75	0.259 €	11.50	16.80	3.10	210.00	
K-701	Kartupeļi, vārīti	200	0.052 €	4.10	0.20	30.34	143.91	
K-554	Tomātu-krējuma mērce ( <i>Krējums salds 35% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01)</i> )	50	0.041 €	0.61	5.53	2.50	61.92	
K-138/1	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	100	0.068 €	1.72	4.10	6.36	61.85	
K-924	Ābolu kompots	200	0.029 €	0.14	0.24	20.96	86.59	
			<b>0.593 €</b>	<b>27.85</b>	<b>35.97</b>	<b>101.39</b>	<b>839.76</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>0.593 €</b>	<b>27.85</b>	<b>35.97</b>	<b>101.39</b>	<b>839.76</b>	
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 108.3 grami						
Pievienotais cukurs 19 grami		Gaļa, zivs 130 grami		Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

#### Piektdiena, 28.02.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>								
K-401/1	Vistas gaļas plovcs	250	0.204 €	14.12	12.36	58.70	407.18	
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100	0.027 €	1.43	5.09	9.57	89.83	
K-812	Auzu pārslas ar putukrēj. un ķīseli ( <i>Krējums salds 35% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Sviests 82% (*A 01)</i> )	50/150	0.162 €	2.32	12.16	28.95	234.55	
K-40	Graudu maize ( <i>Maize graudu (*A 01;11)</i> )	20	0.025 €	1.84	1.24	8.40	52.40	
K-2103/	Auglis ābols	100	0.046 €	0.40	0.80	9.80	48.00	
			<b>0.464 €</b>	<b>20.11</b>	<b>31.65</b>	<b>115.42</b>	<b>831.96</b>	
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>0.464 €</b>	<b>20.11</b>	<b>31.65</b>	<b>115.42</b>	<b>831.96</b>	
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 131.3 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 31 grami				
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								