

Ēdienkarte**10-12klasei 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.09.2022**

<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-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.74	15.63	176.79
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-104/1	Burkānu-redīsu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.37	2.09	5.76	49.96
K-980	Ūdens ar citronu/kefīrs <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200/170	5.16	3.39	7.91	82.84
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				28.69	35.10	113.19	889.32
KOPĀ: 100%				28.69	35.10	113.19	889.32
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 176 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 185.15 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 13.09.2022

<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	4.81	6.38	21.13	160.26
K-475	Vistas gaļas kotlete ar kabačiem <i>(Rivmaize (*A 01))</i>	1	70	8.69	10.55	8.74	167.41
K-700/1	Kartupeļu biezenis_ <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07), Sviests 82% (*A 01))</i>	1	200	4.40	5.04	27.41	176.34
K-561	Krējuma un mārutku mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.32	8.61	2.00	90.78
K-108	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	1	100	1.43	5.09	5.84	71.26
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				23.07	36.06	99.30	816.65
KOPĀ: 100%				23.07	36.06	99.30	816.65
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 240.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 89 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 223.75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 14.09.2022

<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%					
	Kāpostu-tomātu zupa (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07)</i>)	1	250/10	2.60	7.70	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-980	Ūdens ar citronu/jogurts (<i>Jogurts ar mango NPKS (*A 07)</i>)	1	200	4.99	3.07	25.55	78.00
K-2	Saldskābmaize (<i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i>)	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				25.30	35.42	121.60	836.25
KOPĀ:		100%		25.30	35.42	121.60	836.25
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 173 grami			
Augļi un ogas 129 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 15.09.2022

<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	12.12	17.18	11.85	252.06
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce (<i>Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.10	5.36	67.83
K-862	Persiku jogurta krēms (<i>Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums saīds 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-40	Graudu maize (<i>Maize graudu NPKS (*A 01;11)</i>)	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				25.95	37.66	105.98	850.37
KOPĀ:		100%		25.95	37.66	105.98	850.37
Pievienotais sāls 1.04 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 16.09.2022

<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	252.76
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	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (<i>Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)</i>)	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.91	33.56	109.36	881.76