

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 26.09.2022**

<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-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.74	19.96	4.69	238.20
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-140	Redīsu (balto)-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.38	4.08	2.42	52.20
K-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	16.43	66.56
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				23.77	32.84	124.74	890.90
KOPĀ: 100%				23.77	32.84	124.74	890.90
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 100 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 49.4 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 27.09.2022

<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-407/2	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	85	14.68	14.95	10.62	237.16
K-708	Rudens dārzeņu ragū	1	250	3.80	7.27	21.63	170.51
k-557	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.40	10.00	1.60	102.00
K-185	Tomāti ar dillēm	1	100	1.14	0.21	3.86	21.86
K-806/1	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	150/150	6.12	3.15	32.74	184.11
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				29.50	35.94	90.05	806.84
KOPĀ: 100%				29.50	35.94	90.05	806.84
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeni 242 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 75.05 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 28.09.2022

<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%							

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

K-318	Mājas soļanka/krējums (Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.45	15.17	12.39	229.08
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.90	25.09	53.81	502.69
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				30.11	40.67	103.60	896.02
KOPĀ: 100%				30.11	40.67	103.60	896.02
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 315.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 105 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,29.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.44	4.78	215.83
K-727	Zirņu un kartupeļu biezenis (Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	1	200	14.54	5.63	36.49	255.83
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	100	1.00	5.07	4.16	66.24
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	40	5.32	7.64	19.96	137.60
K-2105/1	Auglis bumbieris	1	1gb	0.52	0.39	12.35	54.99
				37.63	40.17	110.74	830.29
KOPĀ: 100%				37.63	40.17	110.74	830.29
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 121 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 48 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,30.09.2022

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.19	7.45	14.56	142.85
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.14	14.39	3.88	181.91
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				23.23	29.79	119.56	840.49
KOPĀ: 100%				23.23	29.79	119.56	840.49
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 204.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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