

**Ēdienkarte****5-9.klase 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 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-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
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
				<b>28.41</b>	<b>34.68</b>	<b>112.04</b>	<b>879.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 158 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 183.15 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.36	18.43	165.61
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 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.46	4.89	27.40	175.19
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>20.83</b>	<b>29.19</b>	<b>89.69</b>	<b>707.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 240.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 46 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 208 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							

	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))	1	250/10	2.60	7.70	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-735	Vārīttas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-175	Burkānu un ābolu salāti ar eļļu	1	100	0.91	5.37	8.91	90.27
K-980	Ūdens ar citronu/jogurts (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	4.99	3.07	25.55	78.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				<b>24.60</b>	<b>35.20</b>	<b>114.70</b>	<b>803.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.60</b>	<b>35.20</b>	<b>114.70</b>	<b>803.87</b>
Pievienotais sāls 1.8 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 15.09.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.10	5.36	67.83
K-862	Persiku jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	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 (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>22.77</b>	<b>35.45</b>	<b>88.70</b>	<b>747.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.77</b>	<b>35.45</b>	<b>88.70</b>	<b>747.34</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 95 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 16.09.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.76
K-707/1	Makaroni ar sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	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-914	Jāņogu kompots	1	200	0.12	0.04	19.42	78.54
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	2.04	1.56	13.14	78.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>33.33</b>	<b>33.45</b>	<b>107.42</b>	<b>870.75</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>33.33</b>	<b>33.45</b>	<b>107.42</b>	<b>870.75</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 13 grami				
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 70 grami	Siers, biezpiens 40 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>25.99</b>	<b>33.59</b>	<b>102.51</b>	<b>801.71</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>129.94</b>	<b>167.97</b>	<b>512.55</b>	<b>4008.56</b>
Pievienotais sāls 6.7 grami	Dārzeni 730.5 grami					
Pievienotais cukurs 41.8 grami	Gaļa, zivs 251 grami	Piena produkti 510.15 grami				
Augļi un ogas 375 grami	Kartupeļi 593 grami	Siers, biezpiens 60 grami				