

Ēdienkarte**5-9 klasei 4.nedēļa 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	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	1gb	0.59	1.18	14.43	70.68
				20.73	32.60	105.95	801.08
KOPĀ: 100%				20.73	32.60	105.95	801.08
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 147.25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-708	Rudens dārzeņu ragū	1	250	3.80	7.27	21.63	170.51
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	1.40	10.00	1.60	102.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-806	Ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100/150	5.41	3.11	26.51	155.99
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.87	34.12	75.93	715.43
KOPĀ: 100%				24.87	34.12	75.93	715.43
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 191.5 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 14.7 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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%							
K-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	250/10	8.47	11.42	11.92	185.43

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

K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	13.93	21.89	45.21	428.74
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
				24.63	33.66	87.71	749.02
KOPĀ: 100%				24.63	33.66	87.71	749.02
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 278.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-910/1	Jogurts dzeramais_ (Jogurts ar mango NPKS (*A 07))	1	200	5.79	3.62	29.85	90.27
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2105/1	Auglis bumbieris	1	1gb	0.60	0.45	14.17	63.09
				35.56	36.42	103.58	776.62
KOPĀ: 100%				35.56	36.42	103.58	776.62
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 101 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 225.9 grami			
Augļi un ogas 149.15 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	9.19	16.09	3.94	197.65
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.67	29.79	106.97	783.76
KOPĀ: 100%				21.67	29.79	106.97	783.76
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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