

Ēdienkarte**10-12klasei 4nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 21.11.2022**

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.19	7.45	14.56	142.85
K-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens 2% <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.40	39.64	118.03	956.89
KOPĀ: 100%				32.40	39.64	118.03	956.89
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 200 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 59.4 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 22.11.2022

<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) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	85	14.68	14.95	10.62	237.16
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.88	6.22	6.35	91.93
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				35.11	32.56	131.31	947.31
KOPĀ: 100%				35.11	32.56	131.31	947.31
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 67 grami					
Pievienotais cukurs 16.5 grami		Gaļa, zivs 75.05 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 23.11.2022

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

Pusdienas		100%					
K-318	Mājas soļanka/krējums (Desa vārītā (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
K-403/2	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.78	40.38	430.60
K-143/2	Marinēti ķirbji	1	80	1.23	0.11	8.14	39.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				30.69	38.42	97.01	856.41
KOPĀ:		100%		30.69	38.42	97.01	856.41
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 333.5 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 105 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 233 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,24.11.2022

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.36	18.43	165.61
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-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-102	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	100	1.00	5.07	4.16	66.24
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	40	5.32	7.64	19.96	137.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.09	39.51	103.97	843.19
KOPĀ:		100%		25.09	39.51	103.97	843.19
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 228.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 238 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,25.11.2022

<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-934	Piens 2% (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1/1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				29.23	33.79	112.46	872.49

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2