

**Ēdienkarte****5-9 klasei 4.nedēļa 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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
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	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/I 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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>25.06</b>	<b>35.33</b>	<b>99.84</b>	<b>815.35</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.06</b>	<b>39.33</b>	<b>108.84</b>	<b>911.35</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 185 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/I 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	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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>29.23</b>	<b>30.38</b>	<b>106.03</b>	<b>804.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.23</b>	<b>30.38</b>	<b>106.03</b>	<b>804.21</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 66.5 grami					
Pievienotais cukurs 14.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 114.7 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

### 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-403	Cūkgaļas-dārzeņu sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	15.43	20.72	33.51	379.93
K-143/2	Marinēti ķirbji	1	80	1.23	0.11	8.14	39.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>32.96</b>	<b>36.55</b>	<b>91.85</b>	<b>828.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.96</b>	<b>36.55</b>	<b>91.85</b>	<b>828.69</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 302 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 201 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### Ceturtdiena, 24.11.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.36	18.43	165.61
K-435	Kurzemes stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.49</b>	<b>35.88</b>	<b>99.74</b>	<b>796.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.49</b>	<b>35.88</b>	<b>99.74</b>	<b>796.65</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 208.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 238 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### Piektdiena, 25.11.2022

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldš 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78

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. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>28.10</b>	<b>34.41</b>	<b>111.68</b>	<b>871.24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.10</b>	<b>34.41</b>	<b>111.68</b>	<b>871.24</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.97</b>	<b>35.31</b>	<b>103.63</b>	<b>842.43</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.84</b>	<b>176.55</b>	<b>518.14</b>	<b>4212.14</b>
Pievienotais sāls 7.15 grami		Dārzeni 938.2 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 330 grami		Piena produkti 883 grami			
Augļi un ogas 327.7 grami		Kartupeļi 529 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3