

Ēdienkarte**10-12 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona****Pirmdiena, 05.12.2022**

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.20
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.44	32.27	106.84	833.62
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 154.3 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 06.12.2022

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.91	36.18	99.59	809.06
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 07.12.2022

<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-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.80

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

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-144/1	Marinēts gurķis/kabacis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.63	28.21	112.82	828.60
KOPĀ: 100%				29.63	28.21	112.82	828.60
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 120 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ceturtdiena,08.12.2022

<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-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	4.15	6.99	19.27	158.40
K-502	Zivju kotlete (Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas, NPKS (*A U3) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	1	70	13.05	8.05	11.37	174.77
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.93
K-940	Dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.87	29.74	107.51	820.39
KOPĀ: 100%				26.87	29.74	107.51	820.39
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 155 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 62 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 318 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena,09.12.2022

<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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.28	17.39	4.29	211.36
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				33.35	35.02	110.75	894.93

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12 klasei 2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

28.11.2022 11:08:18 Lapa Nr. 2