

Ēdienkarte**10-12klasei 1.nedēļa Ziemas sezona****23.01.2023**

<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-301	Siera-dārzenų zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.74	15.63	176.79
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.13	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.93
K-940	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
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				32.32	42.24	116.03	965.04
KOPĀ: 100%				32.32	42.24	116.03	965.04
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

24.01.2023

<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-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-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-735	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-551/1	Krējuma mērce/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-940	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.20	34.55	119.96	890.12
KOPĀ: 100%				25.20	34.55	119.96	890.12
Pievienotais sāls 1.175 grami		Dārzeni 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 31 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

25.01.2023

<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 produktu**piegādē un pieejamību tirgū!**

Pusdienas		100%					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))	1	250/10	9.10	8.50	19.66	193.16
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.71	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-190/4	Ābolu-ķirbju salāti ar burkāniem un eļļu	1	70	0.68	3.68	5.64	60.27
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.77	34.87	101.60	855.87
KOPĀ: 100%				31.77	34.87	101.60	855.87
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 117.5 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.01.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas		100%					
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-862	Jogurta krēms (Jogurts ar mango NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	15.23	61.95
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/2	Saldskābmaize/ (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	40	1.88	0.38	18.92	86.40
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				24.61	44.84	139.66	1044.18
KOPĀ: 100%				24.61	44.84	139.66	1044.18
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80.6 grami					
Pievienotais cukurs 16.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 84 grami			
Augļi un ogas 125 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.01.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<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	5.20	7.44	14.56	142.85
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/ (Sviests 82% (*A 07))	1	100	9.26	12.16	6.36	171.93
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilngraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-120/1	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00

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. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				27.50	34.42	110.92	842.47
KOPĀ: 100%				27.50	34.42	110.92	842.47
Pievienotais sāls 1.65 grami				Dārzeni 230.3 grami			
Pievienotais cukurs 1 grami				Gaļa, zivs 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami				Kartupeļi 45 grami			
				Piena produkti 14 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.28	38.18	117.63	919.54
KOPĀ:				141.40	190.92	588.17	4597.68
Pievienotais sāls 7.325 grami				Dārzeni 711.4 grami			
Pievienotais cukurs 33.2 grami				Gaļa, zivs 300 grami			
Augļi un ogas 345.5 grami				Kartupeļi 408 grami			
				Piena produkti 565 grami			
				Siers, biezpiens 20 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. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3