

**Ēdienkarte****5-9.klasei 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>
<b>Pusdienas 90%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	3.31	9.19	15.41	160.67
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	16.96	6.41	219.28
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
				<b>26.00</b>	<b>34.70</b>	<b>106.41</b>	<b>832.92</b>
<b>Cits 10%</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>32.00</b>	<b>38.70</b>	<b>115.41</b>	<b>928.92</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 214.9 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 14.85 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>
<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-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 pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
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-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-940	Dzēriens	1	200	0.03	0.00	4.08	16.50
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>24.73</b>	<b>32.59</b>	<b>109.50</b>	<b>829.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.73</b>	<b>32.59</b>	<b>109.50</b>	<b>829.65</b>
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeni 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 33 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 produktū****piegādē un pieejamību tirgū!**

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>
<b>Pusdienas 89%</b>							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	250/10	9.10	8.50	19.66	193.16
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	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-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>25.12</b>	<b>30.58</b>	<b>88.90</b>	<b>740.77</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>31.12</b>	<b>34.58</b>	<b>97.90</b>	<b>836.77</b>
Pievienotais sāls 1.7 gramī		Dārzeņi 86 gramī					
Pievienotais cukurs 8.7 gramī		Gaļa, zivs 67 gramī		Piena produkti 220 gramī			
Augļi un ogas 117.5 gramī		Kartupeļi 255 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

26.01.2023

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-702/1	Rīsi, vārīti	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts ar mango NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	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	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>23.19</b>	<b>41.57</b>	<b>128.50</b>	<b>965.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.19</b>	<b>41.57</b>	<b>128.50</b>	<b>965.44</b>
Pievienotais sāls 0.9 gramī		Dārzeņi 80.6 gramī					
Pievienotais cukurs 16.8 gramī		Gaļa, zivs 53 gramī		Piena produkti 80 gramī			
Augļi un ogas 125 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

27.01.2023

<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>
<b>Pusdienas 89%</b>							

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 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

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-704/1	Makaroni, vārīti_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-120/2	Biešu salāti ar ķīpoku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Strupa 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	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				<b>25.69</b>	<b>31.56</b>	<b>100.93</b>	<b>763.12</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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>31.69</b>	<b>35.56</b>	<b>109.93</b>	<b>859.12</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 214 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.55</b>	<b>36.6</b>	<b>112.25</b>	<b>883.98</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>142.73</b>	<b>183.00</b>	<b>561.24</b>	<b>4419.90</b>
Pievienotais sāls 7.2 grami		Dārzeņi 683.3 grami					
Pievienotais cukurs 32.9 grami		Gaļa, zivs 300 grami		Piena produkti 753.9 grami			
Augļi un ogas 345.5 grami		Kartupeļi 408 grami		Siers, biezpiens 14.85 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 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3