

**Ēdienkarte**

10-12 klasei 2 nedēļa Ziemas sezona

27.02.2023

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, 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 plovš	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
				<b>28.44</b>	<b>32.27</b>	<b>106.84</b>	<b>833.62</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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>							

28.02.2023

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.89	13.89	11.14	218.50
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552/1	Piena mērce_ <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.65	56.80
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 salds 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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.39</b>	<b>33.28</b>	<b>105.26</b>	<b>811.43</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

01.03.2023

<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-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

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
				<b>29.63</b>	<b>28.21</b>	<b>112.82</b>	<b>828.60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.63</b>	<b>28.21</b>	<b>112.82</b>	<b>828.60</b>
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)							

### 02.03.2023

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7))	1	250/10	4.14	6.99	19.27	158.40
K-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.86	17.43	4.78	215.83
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.25	37.74	179.01
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
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>23.22</b>	<b>31.48</b>	<b>106.92</b>	<b>815.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.22</b>	<b>31.48</b>	<b>106.92</b>	<b>815.27</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 177 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 318 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

### 03.03.2023

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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 salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu 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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
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
				<b>32.92</b>	<b>35.33</b>	<b>107.65</b>	<b>885.08</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.92</b>	<b>35.33</b>	<b>107.65</b>	<b>885.08</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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