

Ēdienkarte**10-12.klasei 3 nedēļa Ziemas sezona****06.02.2023**

<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>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-413/1	Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.92	21.09	4.74	249.24
K-704/1	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens 2% <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				32.14	44.48	95.62	885.38
KOPĀ: 100%				32.14	44.48	95.62	885.38
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeni 120 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

07.02.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.80	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.12
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.30	33.00	105.29	850.25
KOPĀ: 100%				31.30	33.00	105.29	850.25
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 174 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 103 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

08.02.2023

<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>
Pusdienas 100%							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

K-302/1	Zivju zupa ar dārzeņiem (Pikšas smalkmasa (*A 04), Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250	7.67	6.15	19.42	168.46
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.00	17.95	5.82	226.17
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-117	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07))	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				37.79	41.05	104.62	906.27
KOPĀ: 100%				37.79	41.05	104.62	906.27
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 75 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 113 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

09.02.2023

<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>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	8.60	8.75	24.39	213.66
K-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	13.10	19.23	20.46	307.89
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				30.30	32.13	132.88	947.06
KOPĀ: 100%				30.30	32.13	132.88	947.06
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 106.9 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 83 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

10.02.2023

<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>
Pusdienas 100%							
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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-104/1	Burkānu-redīsu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.37	2.09	5.76	49.96
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07))	1	100/150	5.70	3.34	29.12	169.62
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
				23.63	25.89	118.82	810.34

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 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2