

Ēdienkarte**5-9.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	8.10	17.28	4.69	207.48
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 ar eļļu	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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
				28.99	38.76	90.18	807.22
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeni 120.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 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 U1))</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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.24	32.80	106.89	855.95
KOPĀ: 100%							
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 90%							

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	6.72	6.15	19.37	164.21
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	10.95	15.25	7.40	212.07
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-940	Sīrupa 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
				31.79	34.35	113.25	855.92
Cits 10%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				37.79	38.35	122.25	951.92
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 159 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 250 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> (<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-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	7.58	7.85	24.39	201.36
K-439	Tefteļi 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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.12	35.73	115.78	927.56
KOPĀ: 100%				34.12	35.73	115.78	927.56
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 106.9 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 77 grami		Piena produkti 210 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> (<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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums saldo 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-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
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-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00

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. 5-9.klasei 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			22.76	25.88	113.07	783.25
KOPĀ:	100%		22.76	25.88	113.07	783.25
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeni 88 grami					
Pievienotais cukurs 12.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 168 grami				
Augļi un ogas 140 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.98	34.3	109.63	865.18
KOPĀ:			154.90	171.52	548.17	4325.90
Pievienotais sāls 6.6 grami	Dārzeni 648.1 grami					
Pievienotais cukurs 17.3 grami	Gaļa, zivs 357 grami	Piena produkti 876 grami				
Augļi un ogas 354.5 grami	Kartupeļi 678 grami	Siers, biezpiens 0 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 3

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3