

Ēdienkarte**B.A.5-9 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>
Pusdienas 100%							
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*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
				28.44	32.27	106.84	833.62
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 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>
Pusdienas 100%							
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	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	1.64	4.17	36.77
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
				24.28	31.59	89.08	723.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 78 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 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>
Pusdienas 90%							
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
K-707/1	Makaroni ar sieru_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00

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

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
				29.63	28.21	112.82	828.60
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%				35.63	32.21	121.82	924.60
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 100 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 213 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>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	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
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.20	30.34	143.91
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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.22	31.43	99.52	780.17
KOPĀ: 100%				22.22	31.43	99.52	780.17
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 177 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 268 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>
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	9.20	7.45	34.63	246.34
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-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-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldo skābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				32.92	35.33	107.25	883.08

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