

Ēdienkarte

4.nedēļa 5-12klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

22.05.2023

<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-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-102/2	KĶīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	70	0.68	3.53	2.94	46.26
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.42	32.67	118.29	875.02
KOPĀ: 100%				26.42	32.67	118.29	875.02
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.05.2023

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, 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-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	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-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				25.32	33.06	90.14	761.05
KOPĀ: 100%				25.32	33.06	90.14	761.05
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 10.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.05.2023

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23

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

K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.40	33.29	111.48	861.05
KOPĀ: 100%				27.40	33.29	111.48	861.05
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

25.05.2023

<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-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
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	0.21	30.34	143.91
K-200/2	Jauno kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	20.96	86.59
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				23.74	34.07	114.91	865.60
KOPĀ: 100%				23.74	34.07	114.91	865.60
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 117.5 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 16 grami			
Augļi un ogas 130.8 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.05.2023

<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%							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49
K-736	Vārīti kuskuss putraini (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	170	3.44	2.64	20.72	123.09
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	80	2.79	13.89	5.39	161.43
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				19.82	39.44	69.72	719.98

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