

Ēdienkarte**10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****18.09.2023**

<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	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.10	16.92	63.07	469.33
K-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
K-906/1	Kefīrs 2% /ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.09	4.01	9.30	97.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
K-2105	Auglis bumbieris	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				31.53	36.21	123.00	949.94
KOPĀ: 100%				31.53	36.21	123.00	949.94
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

19.09.2023

<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-436	Gaļas tefteli siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	14.28	19.38	10.42	273.18
K-736	Vārīti kuskuss putraini <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	200	5.32	0.28	32.20	156.80
K-111	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	100	1.55	4.09	6.89	67.12
K-836	Ogu ķīselis	1	150	0.18	0.04	12.24	49.97
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	4.70	100.11
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				24.41	32.91	86.35	740.03
KOPĀ: 100%				24.41	32.91	86.35	740.03
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 106 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

20.09.2023

<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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

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

K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj./krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144	Marinēts gurķis_	1	100	0.50	0.00	3.00	14.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.02	32.85	113.14	867.81
KOPĀ: 100%				28.02	32.85	113.14	867.81
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 296 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

21.09.2023

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-160/1	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
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
				27.54	35.26	117.83	893.34
KOPĀ: 100%				27.54	35.26	117.83	893.34
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 181.3 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

22.09.2023

<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-341	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.93	14.58	22.73	269.90
K-1001/1	Biezpiens ar krējumu un lociņiem (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100/30/5	18.90	6.50	2.94	147.00
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-105	Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	100	0.86	6.12	2.89	69.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				38.15	27.82	102.40	823.06
KOPĀ: 100%				38.15	27.82	102.40	823.06
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 145 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 375 grami		Siers, biezpiens 100 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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