

Ēdienkarte**10-12 klasei 1.nedēļa Rudens sezona/****02.10.2023**

<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-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	16.96	6.41	219.28
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.05	4.04	45.03
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.44	36.97	98.33	862.56
KOPĀ: 100%				32.44	36.97	98.33	862.56
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

03.10.2023

<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 07))</i>	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.41	16.13	12.46	246.25
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.33	2.63	3.86	44.67
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				33.34	35.38	130.09	958.65
KOPĀ: 100%				33.34	35.38	130.09	958.65
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

04.10.2023

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
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
				28.46	35.16	115.20	896.49
KOPĀ: 100%				28.46	35.16	115.20	896.49
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.10.2023

<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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	70	11.07	13.08	3.77	177.41
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551	Krējuma mērce (Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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
				25.08	28.42	118.18	830.73
KOPĀ: 100%				25.08	28.42	118.18	830.73
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 139 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

06.10.2023

<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-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegš" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				20.55	27.57	121.96	823.99

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