

Ēdienkarte**5-9 klasei 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	15.02	16.92	62.69	467.69
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				29.08	32.43	110.68	855.48
KOPĀ: 100%				29.08	32.43	110.68	855.48
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 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-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
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	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				24.09	32.40	84.95	729.21
KOPĀ: 100%				24.09	32.40	84.95	729.21
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 86.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.8 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	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj./krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	14.12	22.76	26.46	369.67
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa 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
				26.31	31.69	101.67	804.16
KOPĀ: 100%				26.31	31.69	101.67	804.16
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 250 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	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
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/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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
				26.34	33.51	108.83	838.25
KOPĀ: 100%				26.34	33.51	108.83	838.25
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 2 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	11.82	15.64	22.73	282.96
K-1001	Biezpiens ar krējumu un lociņiem (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80/20/3	15.02	4.40	2.26	109.68
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-105/1	Svaigu gurķu-tomātu salāti/	1	50	0.45	2.56	1.51	30.89
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
				33.16	23.08	88.04	701.84
KOPĀ: 100%				33.16	23.08	88.04	701.84
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 97 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 325 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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