

Ēdienkarte**10-12 klasei 4.nedēļa Rudens sezona/****21.11.2023**

<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-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-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				29.83	32.54	103.25	823.96
KOPĀ: 100%				29.83	32.54	103.25	823.96
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

22.11.2023

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.36	27.47	163.26
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.68	27.81	117.95	831.59
KOPĀ: 100%				31.68	27.81	117.95	831.59
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.11.2023

<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-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	10.45	15.18	12.39	229.08

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

	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	12.82	24.98	238.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				24.99	37.33	89.86	703.41
KOPĀ: 100%				24.99	37.33	89.86	703.41
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 309.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

24.11.2023

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldo 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-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.38	30.42	112.91	818.94
KOPĀ: 100%				22.38	30.42	112.91	818.94
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.22	32.03	105.99	794.48
KOPĀ:				108.88	128.10	423.97	3177.90
Pievienotais sāls 5.85 grami		Dārzeņi 733.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.3 grami		Gaļa, zivs 225 grami		Piena produkti 635 grami			
Augļi un ogas 263 grami		Kartupeļi 243 grami		Siers, biezpiens 0 grami			