

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona****11.12.2023**

<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-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.78	31.63	109.59	836.79
KOPĀ: 100%				27.78	31.63	109.59	836.79
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 144.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

12.12.2023

<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-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.17	41.27
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				19.92	31.85	81.76	700.61
KOPĀ: 100%				19.92	31.85	81.76	700.61
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 78 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.12.2023

<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 88%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	9.15	12.47	22.73	243.79
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00

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

K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.74	33.38	76.86	720.03
Cits 12%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				32.74	37.38	85.86	816.03
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 297.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

14.12.2023

<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-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 saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.02	29.57	111.98	802.65
KOPĀ: 100%				21.02	29.57	111.98	802.65
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

15.12.2023

<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-406	Cepta vistas fileja (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	65	14.56	9.57	7.30	173.95
K-714	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	150	4.24	2.45	40.19	203.03
K-558	Skābā krējuma-ķiploku mērce (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
2001	"Skolas" cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70

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

			30.46	32.80	108.75	856.34
KOPĀ:	100%		30.46	32.80	108.75	856.34
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni 67.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 256 grami				
Augļi un ogas 112 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			26.38	32.65	99.59	802.48
KOPĀ:			131.92	163.23	497.94	4012.42
Pievienotais sāls 7.45 grami	Dārzeni 737.55 grami					
Pievienotais cukurs 14.25 grami	Gaļa, zivs 298 grami	Piena produkti 776 grami				
Augļi un ogas 326 grami	Kartupeļi 613 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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