

**Ēdienkarte****1.nedēļa10-12.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona****26.02.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	3.78	10.31	17.43	180.86
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
				<b>25.96</b>	<b>36.05</b>	<b>120.82</b>	<b>902.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.96</b>	<b>36.05</b>	<b>120.82</b>	<b>902.39</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dāržeņi 131.75 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 16 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 18 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**27.02.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-551/1	Krējuma mērce/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>32.27</b>	<b>37.96</b>	<b>95.71</b>	<b>857.19</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.27</b>	<b>37.96</b>	<b>95.71</b>	<b>857.19</b>
Pievienotais sāls 1.325 grami		Dāržeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 231 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 299 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**28.02.2024**

<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 produktū****piegādē un pieejamību tirgū!**

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06) NPKS)</i>						
K-730/1	Ziemas dārzeņu ragū	1	250	5.45	8.20	28.91	212.62
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
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-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>						
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/	1	40/10	2.44	8.56	19.71	165.73
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>						
K-2103	Auglis ābols/	1	50	0.20	0.40	4.90	24.00
				<b>26.35</b>	<b>36.42</b>	<b>92.01</b>	<b>804.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.35</b>	<b>36.42</b>	<b>92.01</b>	<b>804.34</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 234 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 22.5 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 184 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### 29.02.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
	<i>(Alerģēni)</i>						
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
P-704	Makaroni, vārīti.	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
	<i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>						
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>25.92</b>	<b>28.34</b>	<b>124.07</b>	<b>851.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.92</b>	<b>28.34</b>	<b>124.07</b>	<b>851.95</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### 01.03.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
	<i>(Alerģēni)</i>						
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-432/1	Cūkgaļa sautēta piena mērcē_	1	100	10.96	16.43	6.36	217.55
	<i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>						
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-862	Jogurta krēms	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
	<i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>						
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				<b>21.65</b>	<b>32.89</b>	<b>118.06</b>	<b>838.31</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>21.65</b>	<b>32.89</b>	<b>118.06</b>	<b>838.31</b>
Pievienotais sāls 1.1 grami	Dārzeni 90.6 grami					
Pievienotais cukurs 6.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 115 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>26.43</b>	<b>34.33</b>	<b>110.13</b>	<b>850.84</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>132.15</b>	<b>171.66</b>	<b>550.67</b>	<b>4254.18</b>
Pievienotais sāls 7.875 grami	Dārzeni 840.55 grami					
Pievienotais cukurs 18.4 grami	Gaļa, zivs 252.5 grami	Piena produkti 622 grami				
Augļi un ogas 265 grami	Kartupeļi 615.5 grami	Siers, biezpiens 18 grami				

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