

**Ēdienkarte****3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona****12.02.2024**

<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-324/3	Rasoļņiks ar gaļu/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	300/10	9.62	14.40	23.51	264.78
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
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>30.56</b>	<b>32.66</b>	<b>117.44</b>	<b>887.13</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.56</b>	<b>32.66</b>	<b>117.44</b>	<b>887.13</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 90 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 34 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**13.02.2024**

<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 89%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	16.46	12.46	250.69
K-727	Zirņu un kartupeļu biezenis <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82.5% NPKS (*A 07) )</i>	1	200	13.06	4.32	33.96	228.07
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>33.01</b>	<b>30.46</b>	<b>84.36</b>	<b>747.12</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>39.01</b>	<b>34.46</b>	<b>93.36</b>	<b>843.12</b>
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 161 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 248.5 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

14.02.2024

<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-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-102/1	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu/	1	50	0.53	2.50	2.33	33.96
K-810	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar skolas pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , "Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	100/150	5.75	3.36	25.17	153.94
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>27.07</b>	<b>26.51</b>	<b>100.42</b>	<b>730.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.07</b>	<b>26.51</b>	<b>100.42</b>	<b>730.76</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 83 grami					
Pievienotais cukurs 8.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 140 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.02.2024

<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 89%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	13.86	19.16	45.21	403.85
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2	Saldauskābmaize <i>(Maize saldauskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>25.32</b>	<b>28.50</b>	<b>110.29</b>	<b>796.81</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.32</b>	<b>32.50</b>	<b>119.29</b>	<b>892.81</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 246.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.02.2024

<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-406	Cepta vistas fileja <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	65	14.56	9.57	7.30	173.95
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-164	Sautēti skābi kāposti	1	100	3.29	5.01	8.44	92.11
K-940	Dzērveņu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00

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

2001	Cepumi "Skolas" (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
				<b>25.96</b>	<b>26.67</b>	<b>99.98</b>	<b>748.39</b>
	<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>25.96</b>	<b>26.67</b>	<b>99.98</b>	<b>748.39</b>
	Pievienotais sāls 0.55 grami	Dārzeņi 173 grami					
	Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 17 grami				
	Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						
	<b>VIDĒJI:</b>			<b>30.78</b>	<b>30.56</b>	<b>106.1</b>	<b>820.44</b>
	<b>KOPĀ:</b>			<b>153.92</b>	<b>152.80</b>	<b>530.49</b>	<b>4102.21</b>
	Pievienotais sāls 5.7 grami	Dārzeņi 753.3 grami					
	Pievienotais cukurs 15.5 grami	Gaļa, zivs 267 grami	Piena produkti 668.5 grami				
	Augļi un ogas 350 grami	Kartupeļi 474 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

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