

**Ēdienkarte****3.nedēļa 10-12.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		Dārzeņi 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 alergēni)</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 100%</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-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
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
				<b>33.32</b>	<b>31.08</b>	<b>102.29</b>	<b>826.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.32</b>	<b>31.08</b>	<b>102.29</b>	<b>826.46</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 188 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 51.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 99 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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

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

P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
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 pienu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	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
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				<b>31.58</b>	<b>32.36</b>	<b>118.27</b>	<b>847.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.58</b>	<b>32.36</b>	<b>118.27</b>	<b>847.68</b>
Pievienotais sāls 0.9 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

15.02.2024

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
K-410	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	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-954/1	Jogurts ar blenderētām ogām/ (Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))	1	200	6.08	4.35	21.17	118.54
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01) )	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>31.40</b>	<b>32.85</b>	<b>114.96</b>	<b>849.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.40</b>	<b>32.85</b>	<b>114.96</b>	<b>849.35</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 246.3 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.02.2024

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-406	Cepta vistas fileja (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS; Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	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-554/1	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
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
2001	Cepumi (Cepumi (*A 01;03;07))	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.97</b>	<b>29.35</b>	<b>115.68</b>	<b>843.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.97</b>	<b>29.35</b>	<b>115.68</b>	<b>843.35</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 21 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**VIDĒJI:****30.97****31.66****113.73****850.79****KOPĀ:****154.83****158.30****568.64****4253.97**

Pievienotais sāls 5.8 grami

Dārzeni 780.3 grami

Pievienotais cukurs 20.8 grami

Gaļa, zivs 267 grami

Piena produkti 460.5 grami

Augļi un ogas 355 grami

Kartupeļi 474 grami

Siers, biezpiens 40 grami