

**Ēdienkarte****1.nedēļa 10-12.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****04.03.2024**

<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-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-703	Griķi, vārīti	1	200	12.22	2.82	67.68	322.42
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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>27.62</b>	<b>27.85</b>	<b>121.02</b>	<b>821.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**05.03.2024**

<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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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>26.47</b>	<b>29.76</b>	<b>114.47</b>	<b>836.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**06.03.2024**

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84

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

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-140	Redīsu (balto-sarkano)-gurķu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.41	4.09	2.46	52.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	250	7.50	5.00	11.25	120.00
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
				<b>31.17</b>	<b>35.30</b>	<b>94.89</b>	<b>824.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.17</b>	<b>35.30</b>	<b>94.89</b>	<b>824.52</b>
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 199 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 290 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### 07.03.2024

<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-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	26.83	143.32
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

### 08.03.2024

<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	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
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 kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	4.94	108.83
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
				<b>33.17</b>	<b>42.62</b>	<b>90.57</b>	<b>889.54</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>33.17</b>	<b>42.62</b>	<b>90.57</b>	<b>889.54</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami	Dārzeni 92 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 120 grami	Piena produkti 44 grami				
Augļi un ogas 3 grami	Kartupeļi 275 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>28.54</b>	<b>32.97</b>	<b>106.24</b>	<b>835.68</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>142.69</b>	<b>164.85</b>	<b>531.18</b>	<b>4178.38</b>
Pievienotais sāls 8.81 grami	Dārzeni 688.3 grami					
Pievienotais cukurs 16.7 grami	Gaļa, zivs 345 grami	Piena produkti 504 grami				
Augļi un ogas 239.5 grami	Kartupeļi 688 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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