

Ēdienkarte**1.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****02.04.2024**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-350	Pavasara dārzenų zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.62	27.85	121.02	821.10
KOPĀ:		100%					
				27.62	27.85	121.02	821.10
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami					
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami					
		Piena produkti 20 grami					
		Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	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 (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	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 (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				26.47	29.76	114.47	836.96
KOPĀ: 100%				26.47	29.76	114.47	836.96
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84

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

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSTĪS"

Lapa Nr. 1

