

Ēdienkarte

2.nedēļa 10-12.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

08.04.2024

| <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> |
|---|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-307 | Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10/10 | 5.88 | 8.67 | 14.01 | 159.41 |
| K-408/1 | Cūkgaļas plovš | 1 | 250 | 13.34 | 15.24 | 63.07 | 447.19 |
| K-144/1 | Marinēts gurķis | 1 | 50 | 0.25 | 0.00 | 1.50 | 7.00 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| K-906/1 | Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 27.24 | 28.18 | 118.78 | 844.00 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.6 grami | | Dārzeņi 131.5 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 60 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

09.04.2024

| <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> |
|---|---|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-434 | Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i> | 1 | 100 | 9.27 | 17.39 | 4.29 | 211.36 |
| P-704 | Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i> | 1 | 200 | 8.32 | 3.88 | 55.76 | 291.24 |
| K-138/2 | Jauno kāpostu-zaļumu salāti | 1 | 70 | 1.19 | 3.57 | 4.43 | 49.51 |
| k-861 | Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 150/150 | 9.40 | 5.21 | 31.22 | 212.00 |
| K-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| K-43/1 | Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i> | 1 | 30 | 3.99 | 5.73 | 14.97 | 103.20 |
| | | | | 32.57 | 36.08 | 120.17 | 909.61 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 1.05 grami | | Dārzeņi 80 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9.7 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 260 grami | | | |
| Augļi un ogas 161.5 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

10.04.2024

| <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> |
|-----------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| | Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 2.62 | 7.21 | 11.56 | 120.43 |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------------|-----|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| K-440 | Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)) | 1 | 70 | 12.12 | 17.18 | 11.85 | 252.06 |
| P-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 250 | 5.10 | 0.26 | 37.74 | 179.01 |
| K-552/3 | Piena mērce. (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)) | 1 | 100 | 2.62 | 4.29 | 8.21 | 81.94 |
| K-100 | Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu | 1 | 100 | 1.34 | 5.09 | 8.80 | 90.84 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| K-40 | Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11)) | 1 | 40 | 3.68 | 2.48 | 16.80 | 104.80 |
| | | | | 27.49 | 36.51 | 99.95 | 849.12 |
| KOPĀ: 100% | | | | 27.49 | 36.51 | 99.95 | 849.12 |
| Pievienotais sāls 2.3 grami | | Dārzeņi 172 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 7 grami | | Gaļa, zivs 53 grami | | Piena produkti 70 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 290 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

11.04.2024

| <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> |
|----------------------------------|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-305/1 | Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 250/10 | 5.22 | 7.41 | 17.33 | 155.41 |
| K-435 | Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 100 | 9.85 | 17.43 | 4.78 | 215.82 |
| K-703/2 | Griķi, vārīti / | 1 | 170 | 10.40 | 2.40 | 57.60 | 274.40 |
| K-171/2 | Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 80 | 1.19 | 3.28 | 1.95 | 42.50 |
| 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 |
| K-2103/ | Auglis ābols | 1 | 100 | 0.40 | 0.80 | 9.80 | 48.00 |
| | | | | 28.83 | 31.59 | 122.66 | 870.53 |
| KOPĀ: 100% | | | | 28.83 | 31.59 | 122.66 | 870.53 |
| Pievienotais sāls 1.9 grami | | Dārzeņi 173 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 60 grami | | Piena produkti 36 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 75 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

12.04.2024

| <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> |
|-----------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| K-482 | Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti | 1 | 80/50 | 12.52 | 13.19 | 20.46 | 251.13 |
| P-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 250 | 5.10 | 0.26 | 37.74 | 179.01 |
| K-120/1 | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu | 1 | 100 | 1.43 | 5.09 | 9.57 | 89.83 |
| K-801 | Biezpiena deserts (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07)) | 1 | 70 | 7.75 | 7.90 | 9.84 | 141.86 |
| K-869 | Dzērveņu sīrupa ķīselis_ | 1 | 150 | 0.02 | 0.00 | 15.69 | 62.92 |
| K-980 | Ūdens ar citronu | 1 | 200 | 0.09 | 0.01 | 0.30 | 1.65 |
| K-43/1 | Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01)) | 1 | 30 | 3.99 | 5.73 | 14.97 | 103.20 |
| | | | | 30.90 | 32.18 | 108.57 | 829.60 |

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

| | | | | | | |
|---|----------------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| KOPĀ: | 100% | | 30.90 | 32.18 | 108.57 | 829.60 |
| Pievienotais sāls 0.9 grami | Dārzeni 109.3 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 9 grami | Gaļa, zivs 53 grami | Piena produkti 32 grami | | | | |
| Augļi un ogas 10 grami | Kartupeļi 255 grami | Siers, biezpiens 40 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 29.41 | 32.91 | 114.03 | 860.57 |
| KOPĀ: | | | 147.03 | 164.54 | 570.13 | 4302.86 |
| Pievienotais sāls 7.75 grami | Dārzeni 665.8 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 25.7 grami | Gaļa, zivs 266 grami | Piena produkti 608 grami | | | | |
| Augļi un ogas 271.5 grami | Kartupeļi 680 grami | Siers, biezpiens 40 grami | | | | |

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