

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****15.04.2024**

| <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-354 | Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 5.22 | 8.02 | 16.25 | 160.46 |
| K-474 | Maltās gaļas tomātu mērce_ | 1 | 100 | 8.09 | 14.50 | 4.09 | 179.64 |
| K-704/2 | Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i> | 1 | 170 | 7.62 | 4.00 | 48.96 | 268.66 |
| K-100/2 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu_ | 1 | 70 | 1.89 | 6.21 | 6.35 | 91.92 |
| 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-906/1 | Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 30.59 | 37.00 | 115.85 | 931.08 |
| KOPĀ: 100% | | | | 30.59 | 37.00 | 115.85 | 931.08 |
| Pievienotais sāls 1.75 grami | | Dārzeņi 134.1 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami | | Gaļa, zivs 55 grami | | Piena produkti 210 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | | Kartupeļi 80 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

16.04.2024

| <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% | | | | | | | |
| | Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 250/10 | 2.62 | 7.07 | 14.75 | 133.72 |
| K-1 | Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i> | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| K-402 | Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i> | 1 | 70 | 12.86 | 19.74 | 12.46 | 280.73 |
| K-703/2 | Griķi, vārīti / | 1 | 170 | 10.40 | 2.40 | 57.60 | 274.40 |
| K-552 | Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i> | 1 | 50 | 1.31 | 2.14 | 4.11 | 40.97 |
| K-200/2 | Svaigu kāpostu-tomātu salāti | 1 | 70 | 0.96 | 3.06 | 3.83 | 43.32 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| | | | | 29.92 | 34.68 | 123.95 | 907.54 |
| KOPĀ: 100% | | | | 29.92 | 34.68 | 123.95 | 907.54 |
| Pievienotais sāls 1.9 grami | | Dārzeņi 117.25 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.8 grami | | Gaļa, zivs 53 grami | | Piena produkti 40 grami | | | |
| Augļi un ogas 0.8 grami | | Kartupeļi 62.5 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> | | | | | | | |

17.04.2024

| <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% | | | | | | | |

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

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---------------------|--------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| K-403/2 | Cūkgaļas- dārzeņu sautējums/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 300/30 | 16.65 | 22.77 | 40.38 | 430.60 |
| K-124/1 | Svaigi gurķi, šķēlēs | 1 | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.30 | 7.05 |
| K-862 | Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07)) | 1 | 70 | 1.91 | 9.55 | 13.34 | 128.16 |
| K-869 | Dzērveņu sīrupa ķīselis_ | 1 | 150 | 0.02 | 0.00 | 15.69 | 62.92 |
| 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 |
| K-940 | Sīrupa dzēriens | 1 | 200 | 0.00 | 0.00 | 16.50 | 66.00 |
| | | | | 21.15 | 33.44 | 111.71 | 811.13 |
| KOPĀ: 100% | | | | 21.15 | 33.44 | 111.71 | 811.13 |
| Pievienotais sāls 1 grami | | Dārzeni 223 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 6 grami | | Gaļa, zivs 50 grami | | Piena produkti 95 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 188 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

18.04.2024

| <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-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-472 | Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 70/50 | 12.09 | 13.46 | 12.66 | 220.71 |
| K-702/2 | Rīsi, vārīti | 1 | 170 | 5.76 | 3.06 | 62.48 | 304.98 |
| K-161/2 | Dārzeņu salāti ar eļļu. | 1 | 70 | 0.69 | 3.51 | 3.01 | 46.41 |
| K-922 | Rabarberu kompots | 1 | 200 | 0.20 | 0.03 | 5.47 | 24.25 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 40 | 2.36 | 0.36 | 19.60 | 91.20 |
| | | | | 25.75 | 27.78 | 122.49 | 851.30 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.75 | 27.78 | 122.49 | 851.30 |
| Pievienotais sāls 2.05 grami | | Dārzeni 168 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 7.2 grami | | Gaļa, zivs 69 grami | | Piena produkti 20 grami | | | |
| Augļi un ogas 35 grami | | Kartupeļi 63 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) | | | | | | | |

19.04.2024

| <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-346 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01)) | 1 | 250 | 4.49 | 4.33 | 28.80 | 175.29 |
| K-431 | "Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01)) | 1 | 70 | 11.76 | 15.72 | 6.88 | 217.10 |
| K-701 | Kartupeļi, vārīti | 1 | 200 | 4.10 | 0.21 | 30.34 | 143.91 |
| K-551 | Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1 | 50 | 0.83 | 5.04 | 3.24 | 61.67 |
| K-104/2 | Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07)) | 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-934 | Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-1 | Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)) | 1 | 30 | 1.77 | 0.27 | 14.70 | 68.40 |
| | | | | 30.04 | 31.24 | 114.07 | 868.34 |

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

| | | | | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| KOPĀ: | 100% | | 30.04 | 31.24 | 114.07 | 868.34 |
| Pievienotais sāls 1.75 grami | Dārzeni 124.2 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0.8 grami | Gaļa, zivs 56 grami | Piena produkti 223 grami | | | | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 305 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | 27.49 | 32.83 | 117.61 | 873.88 |
| KOPĀ: | | | 137.45 | 164.14 | 588.07 | 4369.39 |
| Pievienotais sāls 8.45 grami | Dārzeni 766.55 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 16.3 grami | Gaļa, zivs 283 grami | Piena produkti 588 grami | | | | |
| Augļi un ogas 135.8 grami | Kartupeļi 698.5 grami | Siers, biezpiens 0 grami | | | | |

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