

**Ēdienkarte**

**4.nedēļa 10-12.klasei**  
**kompl.pusdienas/Pavasara sezona**

**22.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	80	1.32	7.77	5.62	99.27
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>27.06</b>	<b>36.91</b>	<b>120.97</b>	<b>928.03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**23.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī 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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>32.30</b>	<b>34.85</b>	<b>97.30</b>	<b>834.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**24.04.2024**

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	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
				<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**25.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	23.45	16.09	42.22	410.09
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu/	1	80	0.87	3.58	1.67	42.95
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>31.28</b>	<b>35.08</b>	<b>94.25</b>	<b>824.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.28</b>	<b>35.08</b>	<b>94.25</b>	<b>824.17</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 298 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**26.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	5.44	110.83
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
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
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>23.14</b>	<b>31.56</b>	<b>107.79</b>	<b>816.20</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>23.14</b>	<b>31.56</b>	<b>107.79</b>	<b>816.20</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeni 98 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 54 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>28.24</b>	<b>34.34</b>	<b>106.36</b>	<b>852.8</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>141.18</b>	<b>171.69</b>	<b>531.79</b>	<b>4263.99</b>
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeni 896.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami	Gaļa, zivs 278 grami	Piena produkti 579 grami				
Augļi un ogas 330 grami	Kartupeļi 756 grami	Siers, biezpiens 20 grami				

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