

Ēdienkarte

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

29.04.2024

<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-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 salds 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-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
				33.62	31.85	113.52	851.10
KOPĀ: 100%				33.62	31.85	113.52	851.10
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

30.04.2024

<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-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) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
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
				26.86	30.11	114.50	841.68
KOPĀ: 100%				26.86	30.11	114.50	841.68
Pievienotais sāls 1.8 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 alerģēni)</i>							

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
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
				31.17	35.30	94.89	824.52
KOPĀ: 100%				31.17	35.30	94.89	824.52
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

02.05.2024

<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-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
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
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	23.84	131.34
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
				24.96	29.20	114.04	816.86
KOPĀ: 100%				24.96	29.20	114.04	816.86
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.05.2024

<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-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	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
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
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
				32.76	36.65	95.04	852.17

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

KOPĀ:	100%		32.76	36.65	95.04	852.17
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 120 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 3 grami	Kartupeļi 325 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.87	32.62	106.4	837.27
KOPĀ:			149.37	163.11	531.99	4186.33
Pievienotais sāls 8.86 grami	Dārzeņi 667.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami	Gaļa, zivs 345 grami	Piena produkti 690 grami				
Augļi un ogas 239.5 grami	Kartupeļi 738 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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