

**Ēdienkarte****2.nedēļa 5-9.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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>27.24</b>	<b>28.18</b>	<b>118.78</b>	<b>844.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 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	100/150	5.71	3.13	25.92	155.96
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>24.89</b>	<b>28.27</b>	<b>99.90</b>	<b>750.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 12.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 131.5 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
	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
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
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	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>23.25</b>	<b>32.46</b>	<b>78.95</b>	<b>709.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.25</b>	<b>32.46</b>	<b>78.95</b>	<b>709.05</b>
Pievienotais sāls 1.89 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 240 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
				<b>28.83</b>	<b>31.59</b>	<b>122.66</b>	<b>870.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.83</b>	<b>31.59</b>	<b>122.66</b>	<b>870.53</b>
Pievienotais sāls 1.85 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājiņa NPKS (*A 07) )	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>31.29</b>	<b>29.91</b>	<b>103.29</b>	<b>812.56</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>31.29</b>	<b>29.91</b>	<b>103.29</b>	<b>812.56</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 109.3 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 27 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.1</b>	<b>30.08</b>	<b>104.72</b>	<b>797.3</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>135.50</b>	<b>150.41</b>	<b>523.58</b>	<b>3986.51</b>
Pievienotais sāls 7.19 grami	Dārzeni 636.8 grami					
Pievienotais cukurs 27.2 grami	Gaļa, zivs 266 grami	Piena produkti 681 grami				
Augļi un ogas 241.5 grami	Kartupeļi 580 grami	Siers, biezpiens 27 grami				

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