

**Ēdienkarte****3.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****13.05.2024**

<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-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
				<b>30.59</b>	<b>37.00</b>	<b>115.85</b>	<b>931.08</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.59</b>	<b>37.00</b>	<b>115.85</b>	<b>931.08</b>
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>							

**14.05.2024**

<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>							
	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	12.76	17.46	12.46	259.69
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
				<b>29.82</b>	<b>32.40</b>	<b>123.95</b>	<b>886.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29.82</b>	<b>32.40</b>	<b>123.95</b>	<b>886.50</b>
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>							

**15.05.2024**

<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>							

**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
				<b>21.15</b>	<b>33.44</b>	<b>111.71</b>	<b>811.13</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.15</b>	<b>33.44</b>	<b>111.71</b>	<b>811.13</b>
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 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)							

### 16.05.2024

<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-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
				<b>25.75</b>	<b>27.78</b>	<b>122.49</b>	<b>851.30</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.75</b>	<b>27.78</b>	<b>122.49</b>	<b>851.30</b>
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 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)							

### 17.05.2024

<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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
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
				<b>28.44</b>	<b>28.48</b>	<b>117.17</b>	<b>850.83</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28.44</b>	<b>28.48</b>	<b>117.17</b>	<b>850.83</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami	Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 218 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>27.15</b>	<b>31.82</b>	<b>118.23</b>	<b>866.17</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>135.75</b>	<b>159.10</b>	<b>591.17</b>	<b>4330.84</b>
Pievienotais sāls 8.45 grami	Dārzeni 792.35 grami					
Pievienotais cukurs 16.3 grami	Gaļa, zivs 277 grami	Piena produkti 583 grami				
Augļi un ogas 135.8 grami	Kartupeļi 748.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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