

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
-404/1	Cūkgaļas gulašs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	9.36	2.16	51.84	246.96
-210	Sv.kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.22	30.68	99.84	779.02
KOPĀ:		100%		31.22	30.68	99.84	779.02
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 173.25 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.50	7.34	17.79	156.79
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.72	70.51
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.72	29.96	117.69	855.03
KOPĀ: 100%				27.72	29.96	117.69	855.03
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 161.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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	4.70	7.41	13.40	135.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				29.66	33.31	105.18	841.14
KOPĀ: 100%				29.66	33.31	105.18	841.14
Pievienotais sāls 2.2 gramī		Dārzeņi 265.5 gramī					
Pievienotais cukurs 5 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 236 gramī			
Augļi un ogas 0 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alergēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-485/1	Maltā gaļas mērce_ (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.69	15.44	6.24	207.46
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.25	47.40	238.10
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 (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2117	Skolas dārzenis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				26.26	23.77	104.87	741.30
KOPĀ: 100%				26.26	23.77	104.87	741.30
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 197.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 137.5 grami			
Augļi un ogas 15 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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 (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.23	7.36	16.10	149.64
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-201	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu	1	100	3.16	10.37	7.39	139.59
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

			33.01	37.79	83.03	815.09
KOPĀ:	100%		33.01	37.79	83.03	815.09
Pievienotais sāls 2.3 grami	Dārzeni 119 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 100 grami	Piena produkti 225 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 275 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.57	31.1	102.12	806.32
KOPĀ:			147.87	155.51	510.61	4031.58
Pievienotais sāls 9.86 grami	Dārzeni 917.1 grami					
Pievienotais cukurs 18.8 grami	Gaļa, zivs 333 grami	Piena produkti 854.75 grami				
Augļi un ogas 47 grami	Kartupeļi 433 grami	Siers, biezpiens 0 grami				