

# Ēdienkarte

4.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

## PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -314/1                           | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))      | 1                   | 250/10  | 9.71                     | 7.83  | 34.63      | 251.69 |
| -411/1                           | Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) ) | 1                   | 250     | 16.28                    | 16.59 | 59.69      | 453.15 |
| -120/2                           | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_                                         | 1                   | 70      | 1.00                     | 3.57  | 6.72       | 62.96  |
| -979                             | Ūdens ar apelsīnu                                                        | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.02  | 0.81       | 3.78   |
| -928                             | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                              | 1                   | 200     | 6.00                     | 4.00  | 9.00       | 96.00  |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                          |                     |         | 34.85                    | 32.28 | 125.55     | 935.98 |
| KOPĀ:                            |                                                                          | 100%                |         | 34.85                    | 32.28 | 125.55     | 935.98 |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                                          | Dārzeņi 174.7 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0.7 grami    |                                                                          | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 210 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                          | Kartupeļi 125 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

## OTRDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                                          | 100%                |         |                          |       |            |        |
| -325                             | Skābu kāpostu zupa/krējums<br>(Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))        | 1                   | 250/10  | 4.41                     | 7.36  | 11.66      | 131.67 |
| -402                             | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.78                    | 15.47 | 14.95      | 251.75 |
| -701                             | Kartupeļi, vārīti                                                                        | 1                   | 200     | 4.10                     | 0.21  | 30.34      | 143.91 |
| -552/1                           | Piena mērce_<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01) )                     | 1                   | 70      | 1.65                     | 3.06  | 5.58       | 56.45  |
| -102/2                           | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu                                                      | 1                   | 80      | 0.79                     | 3.55  | 3.32       | 48.40  |
| -980                             | Ūdens ar citronu                                                                         | 1                   | 200     | 0.09                     | 0.01  | 0.30       | 1.65   |
| -1                               | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27  | 14.70      | 68.40  |
|                                  |                                                                                          |                     |         | 25.59                    | 29.93 | 80.85      | 702.23 |
| KOPĀ:                            |                                                                                          | 100%                |         | 25.59                    | 29.93 | 80.85      | 702.23 |
| Pievienotais sāls 1.74 grami     |                                                                                          | Dārzeņi 164.5 grami |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 2.8 grami    |                                                                                          | Gaļa, zivs 63 grami |         | Piena produkti 45 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 10 grami           |                                                                                          | Kartupeļi 235 grami |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                          |                     |         |                          |       |            |        |

## TREŠDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal |
|-----------------------|------------------|-------|---------|-----------|-------|------------|------|
| (Alerģēni)            |                  |       |         |           |       |            |      |
| <b>Pusdienas 100%</b> |                  |       |         |           |       |            |      |

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

|                                  |                                                                           |                     |           |                          |       |       |        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|--------------------------|-------|-------|--------|
| K-306/1                          | Frikadeļu zupa/krējums<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01)) | 1                   | 250/35/10 | 9.82                     | 12.35 | 13.63 | 207.43 |
| K-1042                           | Mājas sautējums/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                     | 1                   | 250/30    | 7.12                     | 14.35 | 33.74 | 288.36 |
| K-132/1                          | Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/                                  | 1                   | 50        | 0.33                     | 2.52  | 2.00  | 31.97  |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                           | 1                   | 200       | 0.00                     | 0.00  | 16.50 | 66.00  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                            | 1                   | 30        | 1.77                     | 0.27  | 14.70 | 68.40  |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                               | 1                   | 200       | 6.00                     | 4.00  | 9.00  | 96.00  |
| K-2117                           | Skolas dārzeņis                                                           | 1                   | 100       | 1.30                     | 0.10  | 7.20  | 39.70  |
|                                  |                                                                           |                     |           | 26.34                    | 33.59 | 96.77 | 797.86 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                           |                     |           | 26.34                    | 33.59 | 96.77 | 797.86 |
| Pievienotais sāls 1.65 grami     |                                                                           | Dārzeņi 352 grami   |           |                          |       |       |        |
| Pievienotais cukurs 0.5 grami    |                                                                           | Gaļa, zivs 40 grami |           | Piena produkti 240 grami |       |       |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                           | Kartupeļi 215 grami |           | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                           |                     |           |                          |       |       |        |

#### CETURTDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums<br><i>(Alerģēni)</i>                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |
| K-401/1                                 | Vistas gaļas plov                                                                                            | 1                   | 250     | 15.60                    | 15.48        | 73.62         | 501.96        |
| K-100/2                                 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu_                                                                               | 1                   | 70      | 1.89                     | 6.21         | 6.35          | 91.92         |
| K-856                                   | "Abavas sniegs"<br><i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*A01), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 70      | 1.87                     | 11.68        | 8.78          | 147.72        |
| K-869                                   | Dzērveņu sīrupa ķīselis_                                                                                     | 1                   | 150     | 0.02                     | 0.00         | 15.69         | 62.92         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                        | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                                                              |                     |         | <b>21.15</b>             | <b>33.64</b> | <b>119.14</b> | <b>872.92</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                              |                     |         | <b>21.15</b>             | <b>33.64</b> | <b>119.14</b> | <b>872.92</b> |
| Pievienotais sāls 1.36 grami            |                                                                                                              | Dārzeņi 103.5 grami |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 5.53 grami          |                                                                                                              | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 54 grami  |              |               |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                              | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                              |                     |         |                          |              |               |               |

#### PIEKTDIENA

| Ēdienr.               | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                          | P.sk. | Gat.sv. | Olbaltumi    | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                         |       |         |              |              |               |               |
| K-346                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br>(Makaroni nūdeles (*A 01) )                                  | 1     | 250     | 4.49         | 4.33         | 28.80         | 175.29        |
| K-1                   | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1     | 30      | 1.77         | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
| K-455                 | Vistas gaļa karija mērcē<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) ) | 1     | 100     | 9.15         | 14.38        | 3.88          | 181.90        |
| K-703/2               | Griķi, vārīti                                                                           | 1     | 170     | 10.40        | 2.40         | 57.60         | 274.40        |
| K-138/2               | Svaigu kāpostu-zaļumu salāti                                                            | 1     | 70      | 1.19         | 3.57         | 4.43          | 49.51         |
| K-979                 | Ūdens ar apelsīnu                                                                       | 1     | 200     | 0.09         | 0.02         | 0.81          | 3.78          |
| K-928                 | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))                                             | 1     | 200     | 6.00         | 4.00         | 9.00          | 96.00         |
| K-2117                | Skolas dārzeņi                                                                          | 1     | 100     | 1.30         | 0.10         | 7.20          | 39.70         |
|                       |                                                                                         |       |         | <b>34.39</b> | <b>29.07</b> | <b>126.42</b> | <b>888.98</b> |