

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

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
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
				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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/2	Vārītas pārļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.24	29.96	108.88	814.39
KOPĀ: 100%				26.24	29.96	108.88	814.39
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 136.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.82	12.35	13.63	207.43
K-1042	Mājas sautējums/krējums (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 (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
				25.04	33.49	89.57	758.16
KOPĀ: 100%				25.04	33.49	89.57	758.16
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 252 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	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
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"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
<i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*Aur), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.49	34.24	130.54	926.62
KOPĀ: 100%				21.49	34.24	130.54	926.62
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 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu 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 ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.43	29.57	130.62	902.98

KOPĀ:	100%		33.43	29.57	130.62	902.98
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 111.5 grami	Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.21	31.91	117.03	867.63
KOPĀ:			141.05	159.54	585.16	4338.13
Pievienotais sāls 7.96 grami	Dārzeņi 782.7 grami					
Pievienotais cukurs 9.93 grami	Gaļa, zivs 253 grami	Piena produkti 754 grami				
Augļi un ogas 331.5 grami	Kartupeļi 470 grami	Siers, biezpiens 0 grami				