

Ēdienkarte

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

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/20/10	7.32	9.81	14.30	176.79
-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem _ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.28	16.59	59.69	453.15
-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-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
				32.25	34.24	101.82	846.52
KOPĀ:		100%					
				32.25	34.24	101.82	846.52
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 175 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305/1	Dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.71	17.35	13.08	260.94
-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
-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
				26.16	30.94	83.90	720.81
KOPĀ: 100%				26.16	30.94	83.90	720.81
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 280 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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
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
				27.44	33.58	119.21	891.85
KOPĀ: 100%				27.44	33.58	119.21	891.85
Pievienotais sāls 1.25 grami Dārzeņi 193.1 grami							
Pievienotais cukurs 9.8 grami Gaļa, zivs 60 grami				Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 33 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-457/1	Dārzeņu sautēj ar vistas gaļu/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	13.19	16.18	33.57	328.78
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Ogu sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2117	Skolas dārzeņis	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				25.78	31.31	97.59	779.07
KOPĀ: 100%				25.78	31.31	97.59	779.07
Pievienotais sāls 2 grami Dārzeņi 337 grami							
Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 40 grami				Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 231 grami				Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	9.44	15.67	6.32	205.35
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-201/1	Burkānu-sēkliņu salāti ar eļļu_	1	70	2.41	7.29	5.05	98.23
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
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
				26.06	34.49	108.13	836.95

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		26.06	34.49	108.13	836.95
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 194 grami					
Pievienotais cukurs 5.6 grami	Gaļa, zivs 45 grami	Piena produkti 45.5 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.54	32.91	102.13	815.04
KOPĀ:			137.69	164.56	510.65	4075.20
Pievienotais sāls 7.5 grami	Dārzeni 1055.1 grami					
Pievienotais cukurs 16.9 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 756.5 grami				
Augļi un ogas 30 grami	Kartupeļi 607 grami	Siers, biezpiens 20 grami				