

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Oļas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	4.95	8.53	9.53	136.27
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0%)	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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				31.20	36.80	100.60	857.99
KOPĀ:		100%		31.20	36.80	100.60	857.99
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 126.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas		100%					
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	3.73	7.32	12.47	132.46
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Kivi maize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.80	44.37
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				31.55	34.19	109.44	857.93
KOPĀ:		100%		31.55	34.19	109.44	857.93
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

<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>
	<i>(Alerģēni)</i>						

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.82	7.30	13.03	134.15
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.66	3.04	3.90	46.14
K-934	Piens (Piens 2.0%)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				27.52	30.59	96.29	772.89
KOPĀ:		100%		27.52	30.59	96.29	772.89
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 247.5 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
<i>(Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>							
K-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	16.06	64.76
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>							
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.05	27.59	114.01	781.07
KOPĀ: 100%				18.05	27.59	114.01	781.07
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.03 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.28	7.34	12.57	132.93
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Sv. kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Strupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0%)	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
				27.33	33.34	93.36	782.91

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!