

**Ēdienkarte****1.nedēļa10-12.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona****PIRMDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>34.30</b>	<b>35.40</b>	<b>111.67</b>	<b>890.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.30</b>	<b>35.40</b>	<b>111.67</b>	<b>890.28</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dāržeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 212.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**OTRDIENA**

<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-551/1	Krējuma mērce/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>27.93</b>	<b>35.89</b>	<b>124.24</b>	<b>934.49</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.93</b>	<b>35.89</b>	<b>124.24</b>	<b>934.49</b>
Pievienotais sāls 1.325 grami		Dāržeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 31 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 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!**

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp. gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>						
K-483/1	Ziema dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>35.43</b>	<b>36.97</b>	<b>95.29</b>	<b>858.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35.43</b>	<b>36.97</b>	<b>95.29</b>	<b>858.39</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### CETURTDIENA

<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>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	<i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
P-704	Makaroni, vārīti.	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
	<i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>						
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-906/1	Kefīrs 2%	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	<i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
				<b>31.61</b>	<b>32.06</b>	<b>107.88</b>	<b>843.43</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.61</b>	<b>32.06</b>	<b>107.88</b>	<b>843.43</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### PIEKTDIENA

<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>							
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	150	10.28	17.50	6.23	223.96
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
	<i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>20.62</b>	<b>34.82</b>	<b>104.06</b>	<b>815.35</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>20.62</b>	<b>34.82</b>	<b>104.06</b>	<b>815.35</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 125.9 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 35 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>29.98</b>	<b>35.03</b>	<b>108.63</b>	<b>868.39</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>149.89</b>	<b>175.14</b>	<b>543.14</b>	<b>4341.94</b>
Pievienotais sāls 8.175 grami	Dārzeni 903.35 grami					
Pievienotais cukurs 15.2 grami	Gaļa, zivs 305.5 grami	Piena produkti 728.25 grami				
Augļi un ogas 345 grami	Kartupeļi 626.5 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

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