

**Ēdienkarte**

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
banāniem,cūkgaļas,liellopu gaļas (44)**

**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-dārzeņu 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	Vistas gaļas gulašs ar dāržeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.51	13.34	5.83	181.84
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</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>32.29</b>	<b>31.49</b>	<b>103.03</b>	<b>815.42</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.29</b>	<b>31.49</b>	<b>103.03</b>	<b>815.42</b>
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 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 alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
banāniem,cūkgaļas,liellopu gaļas (44)**

**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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
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-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>26.84</b>	<b>33.40</b>	<b>117.25</b>	<b>880.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.84</b>	<b>33.40</b>	<b>117.25</b>	<b>880.64</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte****1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
banāniem,cūkgaļas,liellopu gaļas (44)****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar vistas gaļu/	1	300	14.55	13.09	32.30	306.30
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
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-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</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>34.58</b>	<b>32.62</b>	<b>85.49</b>	<b>776.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.58</b>	<b>32.62</b>	<b>85.49</b>	<b>776.69</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 0 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
banāniem,cūkgaļas,liellopu gaļas (44)**

**CETURTDIENA**

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-120/2	Biešu salāti ar ķīpoku 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 <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>31.25</b>	<b>32.78</b>	<b>112.48</b>	<b>874.55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.25</b>	<b>32.78</b>	<b>112.48</b>	<b>874.55</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziema, Bez  
banāniem,cūkgaļas,liellopu gaļas (44)**

**PIEKTDIENA**

<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-474	Maltās gaļas (vistas) tomātu mērce_	1	100	9.32	10.91	4.09	152.20
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-842	Rupjmaizes krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				<b>19.59</b>	<b>29.57</b>	<b>94.02</b>	<b>724.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.59</b>	<b>29.57</b>	<b>94.02</b>	<b>724.39</b>
Pievienotais sāls 0.8 gramī		Dārzeni 109.2 gramī					
Pievienotais cukurs 3.6 gramī		Gaļa, zivs 50 gramī		Piena produkti 35 gramī			
Augļi un ogas 110 gramī		Kartupeļi 205 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.91</b>	<b>31.97</b>	<b>102.45</b>	<b>814.34</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.55</b>	<b>159.86</b>	<b>512.27</b>	<b>4071.69</b>
Pievienotais sāls 7.65 gramī		Dārzeni 886.65 gramī					
Pievienotais cukurs 15.2 gramī		Gaļa, zivs 305.5 gramī		Piena produkti 722.25 gramī			
Augļi un ogas 345 gramī		Kartupeļi 576.5 gramī		Siers, biezpiens 15 gramī			