

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens, Bez  
cūkgaļas, liellopu gaļas, banāniem (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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	4.17	7.45	14.01	141.59
K-404/1	Vistas gaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.67	15.40	6.41	203.58
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>24.59</b>	<b>31.47</b>	<b>114.42</b>	<b>845.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.59</b>	<b>31.47</b>	<b>114.42</b>	<b>845.76</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens, Bez  
cūkgaļas, liellopu gaļas, banāniem (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-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīva maize (*A 01))</i>	1	70	13.36	17.31	14.95	270.82
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzenu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )</i>	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 <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>33.11</b>	<b>36.12</b>	<b>116.42</b>	<b>910.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>33.11</b>	<b>36.12</b>	<b>116.42</b>	<b>910.01</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens, Bez  
cūkgaļas, liellopu gaļas, banāniem (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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>28.08</b>	<b>34.28</b>	<b>113.40</b>	<b>876.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.08</b>	<b>34.28</b>	<b>113.40</b>	<b>876.35</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens, Bez  
cūkgaļas, liellopu gaļas, banāniem (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-408/1	Vistas gaļas plov	1	260	14.65	13.37	63.07	435.63
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-846	Dzērveņu ķīselis	1	150	0.12	0.00	10.07	40.81
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				<b>19.30</b>	<b>26.02</b>	<b>109.92</b>	<b>756.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.30</b>	<b>26.02</b>	<b>109.92</b>	<b>756.96</b>
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 86.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens, Bez  
cūkgaļas, liellopu gaļas, banāniem (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-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01) )</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-467	Vistas šķiņķa karbonāde <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	13.76	19.31	7.09	258.15
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>32.62</b>	<b>33.83</b>	<b>114.97</b>	<b>898.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.62</b>	<b>33.83</b>	<b>114.97</b>	<b>898.23</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 106 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27.54</b>	<b>32.34</b>	<b>113.83</b>	<b>857.46</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>137.70</b>	<b>161.72</b>	<b>569.13</b>	<b>4287.31</b>
Pievienotais sāls 7.26 grami		Dārzeņi 639.25 grami					
Pievienotais cukurs 20.28 grami		Gaļa, zivs 283 grami		Piena produkti 564 grami			
Augļi un ogas 334.5 grami		Kartupeļi 498 grami		Siers, biezpiens 0 grami			