

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens,Bez  
cūkgaļas,liellopu gaļas,bez banāniem**

**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-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Vistas gaļas plov	1	250	13.78	15.88	63.07	454.79
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-906/1	Kefīrs 2%/ūdens ar citronu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.09	4.01	9.30	97.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>	1	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				<b>28.36</b>	<b>31.71</b>	<b>105.76</b>	<b>826.48</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.36</b>	<b>31.71</b>	<b>105.76</b>	<b>826.48</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 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 3.nedēļa Rudens,Bez  
cūkgaļas,liellopu gaļas,bez banāniem**

**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-436	Vistas gaļas teftelī siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	80/50	17.31	17.79	11.78	276.38
K-736	Vārīti kuskuss putraimi <i>(Kuskuss (*A01))</i>	1	200	3.61	0.19	21.85	106.40
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
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
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>24.56</b>	<b>31.52</b>	<b>81.28</b>	<b>709.99</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.56</b>	<b>31.52</b>	<b>81.28</b>	<b>709.99</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 67 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens,Bez  
cūkgaļas,liellopu gaļas,bez banāniem**

**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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453	Dārzeņu-vistas gaļas sautējums/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	14.67	23.56	26.46	379.17
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
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>26.86</b>	<b>32.49</b>	<b>101.67</b>	<b>813.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.86</b>	<b>32.49</b>	<b>101.67</b>	<b>813.66</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 250 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 3.nedēļa Rudens,Bez  
cūkgaļas,liellopu gaļas,bez banāniem**

**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-402	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	13.34	18.31	12.46	269.76
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>32.89</b>	<b>33.12</b>	<b>112.08</b>	<b>854.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>32.89</b>	<b>33.12</b>	<b>112.08</b>	<b>854.66</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens,Bez  
cūkgaļas,liellopu gaļas,bez banāniem**

**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-500/3	Cepta heka fileja <i>(Zivs Heka fileja sald.(*A 04), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	60	14.34	7.89	4.88	143.44
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-954	Jogurts ar blenderētām ogām <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>31.60</b>	<b>24.94</b>	<b>107.02</b>	<b>757.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.60</b>	<b>24.94</b>	<b>107.02</b>	<b>757.15</b>
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 108.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.85</b>	<b>30.76</b>	<b>101.56</b>	<b>792.39</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.27</b>	<b>153.78</b>	<b>507.81</b>	<b>3961.94</b>
Pievienotais sāls 7.65 grami		Dārzeņi 730.7 grami					
Pievienotais cukurs 16.4 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 527 grami			
Augļi un ogas 233.5 grami		Kartupeļi 675 grami		Siers, biezpiens 10 grami			