

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>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/15	5.36	8.41	17.49	165.61
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	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	0.30	0.20	0.45	4.80
K-40	Rudzu maize <i>(Maize Veidņu sagr. (*A 01))</i>	1	30	1.98	0.36	10.26	52.20
				21.93	27.40	94.73	717.43
KOPĀ: 100%				21.93	27.40	94.73	717.43
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 170.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 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>
Pusdienas 100%							
K-436	Vistas gaļas teftelī siera mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	80/50	17.31	17.79	11.78	276.38
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.89	31.78	83.53	720.29
KOPĀ: 100%				23.89	31.78	83.53	720.29
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 67 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 150 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>
Pusdienas 100%							
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/	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	3.00	2.00	4.50	48.00
				29.46	33.69	96.37	813.66
KOPĀ: 100%				29.46	33.69	96.37	813.66
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 140 grami			
Augļi un ogas 0 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>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/15	5.34	8.45	14.72	153.04
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
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.37	34.72	123.64	918.56
KOPĀ: 100%				33.37	34.72	123.64	918.56
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 102 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>
Pusdienas 100%							
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) , Oļas, 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
	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
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.87	25.91	109.08	805.37
KOPĀ: 100%				32.87	25.91	109.08	805.37
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 108.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				28.3	30.7	101.47	795.06
KOPĀ:				141.52	153.50	507.35	3975.31
Pievienotais sāls 7.15 grami		Dārzeņi 730.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.4 grami		Gaļa, zivs 303 grami		Piena produkti 492 grami			
Augļi un ogas 313.5 grami		Kartupeļi 825 grami		Siers, biezpiens 10 grami			