

Ēdienkarte

**5-9 klasei 4.ned,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>
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-411/1	Makaroni ar malto vistas gaļu un <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.04	15.87	59.69	446.59
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
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-2105	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.91	29.76	117.17	845.83
KOPĀ: 100%				26.91	29.76	117.17	845.83
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 138.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**5-9 klasei 4.ned,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>
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A U3) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
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-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.36	27.17	161.76
K-40	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				30.96	26.55	120.65	828.99
KOPĀ: 100%				30.96	26.55	120.65	828.99
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 140 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 4.ned,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>
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91
	Dārzeņu ragū/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-910/1	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
				23.50	32.64	93.55	765.66
KOPĀ: 100%				23.50	32.64	93.55	765.66
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 277.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 175 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**5-9 klasei 4.ned,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>
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-906	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*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
	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.32	34.22	123.51	920.64
KOPĀ: 100%				28.32	34.22	123.51	920.64
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**5-9 klasei 4.ned,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>
Pusdienas 100%							
K-317	Šķelto zirņu zupa ar vistas 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-431	"Viltotais zaķis" vistas gaļa <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	70	11.14	9.33	6.88	157.12
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-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
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/	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.25	26.90	115.54	837.68
KOPĀ: 100%				31.25	26.90	115.54	837.68
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 122.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 78.5 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.19	30.01	114.08	839.76
KOPĀ:				140.94	150.07	570.42	4198.80
Pievienotais sāls 7.55 grami		Dārzeņi 779.55 grami					
Pievienotais cukurs 18.3 grami		Gaļa, zivs 273.5 grami		Piena produkti 865 grami			
Augļi un ogas 350 grami		Kartupeļi 525.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			