

Ēdienkarte**5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli****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-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	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	170	7.07	3.25	47.40	247.10
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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
				31.73	36.64	95.28	837.63
KOPĀ: 100%				31.73	36.64	95.28	837.63
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 136.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 216.25 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03), Maize-baltmaize NPKS(*A01), Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l 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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.87	34.88	127.82	944.64
KOPĀ: 100%				32.87	34.88	127.82	944.64
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
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 kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	9.27	17.14	4.29	209.11
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	80	1.07	3.59	5.30	55.33
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.23	34.55	113.94	881.08
KOPĀ:		100%		28.23	34.55	113.94	881.08
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 175 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>							

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-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-114	Tomāti, svaigi	1	80	0.88	0.16	3.04	17.12
K-856	"Abavas sniegš" (<i>Mannā putraimi 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-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
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
				19.95	30.38	116.50	825.08
KOPĀ:		100%		19.95	30.38	116.50	825.08
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 4.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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-30/1	Rudzu maize ar ķīpoku sviestu/ (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07)</i>)	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
				28.58	26.58	99.63	755.68

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		28.58	26.58	99.63	755.68
Pievienotais sāls 1.59 grami	Dārzeni 106.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 240 grami				
Augļi un ogas 11.5 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.27	32.61	110.63	848.82
KOPĀ:			141.36	163.03	553.17	4244.11
Pievienotais sāls 7.85 grami	Dārzeni 673.7 grami					
Pievienotais cukurs 14.28 grami	Gaļa, zivs 293 grami	Piena produkti 770.25 grami				
Augļi un ogas 334.5 grami	Kartupeļi 548 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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