

**Ēdienkarte****10-12.klase 2.nedēļa Rudens sezona****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-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.82	18.19	4.85	223.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906	Kefīrs 2.0% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.10	3.40	7.65	81.60
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>33.32</b>	<b>35.69</b>	<b>104.26</b>	<b>856.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 123 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 202 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.45</b>	<b>29.45</b>	<b>118.79</b>	<b>852.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 173 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 44 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!**

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
	Kāpostu-tomātu zupa ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U7)</i> )	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs ( <i>Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	100	9.73	16.68	4.27	206.26
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas ( <i>Pērļu grūbas (*A 01)</i> )	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens ( <i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize ( <i>Maize saldskābā NPKS(*A 01)</i> )	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>27.18</b>	<b>36.78</b>	<b>105.66</b>	<b>864.33</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>27.18</b>	<b>36.78</b>	<b>105.66</b>	<b>864.33</b>
Pievienotais sāls 2.15 grami		Dārzeņi 153.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums ( <i>Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/35/10	9.29	11.85	13.63	200.79
K-707/1	Makaroni ar sieru_ ( <i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07)</i> )	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	80	0.90	0.16	3.07	17.37
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	200	0.80	1.60	19.60	96.00
				<b>30.76</b>	<b>28.52</b>	<b>117.01</b>	<b>850.56</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>30.76</b>	<b>28.52</b>	<b>117.01</b>	<b>850.56</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 115 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-440	Cūkgaļas šnicele ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A U3), Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	12.02	14.90	11.85	231.02
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 kviešu a/1 NPKS(*A 01)</i> )	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-200	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	100	1.37	5.09	5.36	67.83
K-862	Jogurta krēms ( <i>Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07)</i> )	1	70	1.91	9.55	12.84	126.17
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-934	Piens ( <i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>28.07</b>	<b>36.86</b>	<b>98.06</b>	<b>819.40</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>28.07</b>	<b>36.86</b>	<b>98.06</b>	<b>819.40</b>
Pievienotais sāls 1.09 grami	Dārzeni 97 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 300 grami				
Augļi un ogas 1 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>29.36</b>	<b>33.46</b>	<b>108.76</b>	<b>848.73</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>146.78</b>	<b>167.30</b>	<b>543.78</b>	<b>4243.66</b>
Pievienotais sāls 7.49 grami	Dārzeni 661.5 grami					
Pievienotais cukurs 12.7 grami	Gaļa, zivs 263 grami	Piena produkti 775 grami				
Augļi un ogas 331 grami	Kartupeļi 491.5 grami	Siers, biezpiens 55 grami				

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