

Ēdienkarte

**2.ned.5-9.kl./Ziema, 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%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.66	6.19	16.25	133.73
K-408/2	Vistas gaļas plovš/	1	300	16.66	15.56	83.55	546.46
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.54	30.12	130.07	909.33
KOPĀ: 100%				28.54	30.12	130.07	909.33
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**2.ned.5-9.kl./Ziema, 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-413/1	Maltā gaļa (vistas)saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.27	9.00	4.73	137.73
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
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
				24.18	29.77	107.40	777.24
KOPĀ: 100%				24.18	29.77	107.40	777.24
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 46 grami			
Augļi un ogas 100 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

**2.ned.5-9.kl./Ziema, 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-341	Maltās gaļas(vistas) zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	10.07	9.78	22.73	223.21
K-730/2	Ziema dārzeņu ragū/	1	270	5.86	8.22	31.21	223.77
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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
				24.88	28.28	80.40	681.23
KOPĀ: 100%				24.88	28.28	80.40	681.23
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 277.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

**2.ned.5-9.kl./Ziemas, 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-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.94	6.14	19.27	145.93
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.01	28.57	118.88	817.21
KOPĀ: 100%				20.01	28.57	118.88	817.21
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Ēdienkarte

**2.ned.5-9.kl./Ziema, 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%							
zu-5	Veģetārā soļanka <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
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-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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-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
				35.39	30.99	90.10	786.27
KOPĀ: 100%				35.39	30.99	90.10	786.27
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 80.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 110 grami		Piena produkti 250 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 267.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.6	29.55	105.37	794.26
KOPĀ:				133.00	147.73	526.85	3971.28
Pievienotais sāls 8.3 grami		Dārzeņi 754.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami		Gaļa, zivs 297.5 grami		Piena produkti 766 grami			
Augļi un ogas 339 grami		Kartupeļi 675.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			