

Ēdienkarte**1.nedēļa/Pavasara sezona 5-12.klasei
kompl.pusdienas****27.05.2024**

<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-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-704/3	Makaroni, vārīti/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.74	27.88	143.82
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-134/1	Burkānu salāti ar ķiploku un krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.80	2.04	3.70	38.28
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
				25.57	28.57	98.18	743.89
KOPĀ: 100%				25.57	28.57	98.18	743.89
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 170 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 11 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

28.05.2024

<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-320	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Keifirs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/20	7.34	5.33	13.73	133.74
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
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-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-194/1	Sarkano-balto redīsu-tomātu salāti ar <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.72	2.05	1.33	26.83
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				29.17	28.58	89.96	739.98
KOPĀ: 100%				29.17	28.58	89.96	739.98
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.05.2024

<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	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.80	0.88	27.60	129.52
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*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
				32.43	35.88	106.48	865.62
KOPĀ: 100%				32.43	35.88	106.48	865.62
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 206.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

30.05.2024

<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 saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-202	Ķīnas kāpostu salāti ar sarkaniem	1	50	0.48	3.01	2.27	38.19
K-829/1	Mannā biezputra ar ogu ķīseli/ <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/150	5.37	2.59	35.72	187.73
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.05	29.80	113.48	819.78
KOPĀ: 100%				24.05	29.80	113.48	819.78
Pievienotais sāls 1.31 grami		Dārzeņi 114.7 grami					
Pievienotais cukurs 16.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.81	30.71	102.02	792.32
KOPĀ:				111.22	122.83	408.10	3169.27
Pievienotais sāls 7.61 grami		Dārzeņi 641.4 grami					
Pievienotais cukurs 20.5 grami		Gaļa, zivs 215 grami		Piena produkti 580 grami			
Augļi un ogas 151 grami		Kartupeļi 301 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

Garais pasūtīj. 1.nedēļa/Pavasara ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2