

**Ēdienkarte****1.nedēļa/Pavasara sezona 5-12.klasei**  
**Veģetārā ēdienkarte****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>
<b>Pusdienas 88%</b>							
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-707/2	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	200/50	22.22	19.30	59.98	502.71
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
				<b>28.05</b>	<b>25.92</b>	<b>93.63</b>	<b>721.44</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34.05</b>	<b>29.92</b>	<b>102.63</b>	<b>817.44</b>
Pievienotais sāls 1.4 gram		Dārzeņi 139 gram					
Pievienotais cukurs 1 gram		Gaļa, zivs 0 gram		Piena produkti 225 gram			
Augļi un ogas 11 gram		Kartupeļi 50 gram		Siers, biezpiens 50 gram			
<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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-320	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03) )</i>	1	250/20	7.34	5.33	13.73	133.74
V-49	Baklažāna-tomātu karbonāde ar sieru <i>(Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.27	11.77	3.17	156.23
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	30	2.76	1.86	12.60	78.60
				<b>27.43</b>	<b>27.60</b>	<b>87.76</b>	<b>714.73</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>27.43</b>	<b>27.60</b>	<b>87.76</b>	<b>714.73</b>
Pievienotais sāls 2.1 grami	Dārzeni 259.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 190 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 103 grami	Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**29.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
V-15/1	Kabaču rullītis ar krēmsieru/ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	100	3.31	18.56	5.32	205.49
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-550	Gurķu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	0.91	6.00	1.26	62.76
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-928	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
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.95</b>	<b>43.02</b>	<b>108.98</b>	<b>921.76</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.95</b>	<b>43.02</b>	<b>108.98</b>	<b>921.76</b>
Pievienotais sāls 2.2 grami	Dārzeni 268.2 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 10 grami	Piena produkti 250 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 45 grami	Siers, biezpiens 50 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**30.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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>							
V-16/1	Kartupeļu un siera sacepums ar krējumu <i>(Olas, NPKS (*A 03), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07), Rīvmaize (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/30	17.38	21.56	35.01	408.47
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
				<b>26.17</b>	<b>30.28</b>	<b>100.62</b>	<b>783.04</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.17</b>	<b>30.28</b>	<b>100.62</b>	<b>783.04</b>
Pievienotais sāls 1.11 grami	Dārzeni 93.5 grami						
Pievienotais cukurs 16.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 154 grami					
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 200 grami	Siers, biezpiens 30 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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