

Ēdienkarte

5-12klasei 4.nedēļa Rudens sezona
I.kompl.3.09Eur

23.09.2024

<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%							
zu-5	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
G5(1-9)	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni-pasta (*A 01))</i>	1	150	9.77	11.45	30.49	254.57
K-401	Vistas gaļas plovš	1	150	9.41	9.29	44.72	303.62
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
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
				24.94	35.48	111.93	862.10
KOPĀ: 100%				24.94	35.48	111.93	862.10
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 180.9 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 58 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.09.2024

<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-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-551	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	100/150	5.44	4.11	27.51	168.81
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				31.02	33.11	118.20	890.58
KOPĀ: 100%				31.02	33.11	118.20	890.58
Pievienotais sāls 1.15 grami		Dārzeņi 83.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

25.09.2024

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%						
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	9.45	9.51	24.39	223.91	
K-708/2	Dārzeņu ragū/krējums	1	150	2.30	4.69	12.62	103.43	
V40/1	Kuskuss ar sezonas dāržeņiem (Kuskuss (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	150	5.28	9.10	22.45	193.51	
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97	
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67	
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80	
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
				26.46	34.97	113.88	788.47	
KOPĀ:		100%		26.46	34.97	113.88	788.47	
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 347.3 grami						
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 207 grami				
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 133 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

26.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
Pusdienas		100%						
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61	
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums saldš 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90	
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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11	
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.60	2.54	3.70	42.20	
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40	
K-906/1	Kefīrs 2% vai ūdens ar citronu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.09	4.01	9.30	97.65	
				27.76	33.99	101.69	830.04	
KOPĀ:		100%		27.76	33.99	101.69	830.04	
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 209 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami				
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 136 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

27.09.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>	
Pusdienas		100%						
K-317	Šķelto zirņu zupa ar gaļu/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)	1	250/10	11.16	9.26	22.04	217.75	
K-431	"Viltotais zaķis" (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	70	11.76	15.72	6.88	217.10	
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31	
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62	
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97	

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

K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.80	34.55	99.87	848.82
KOPĀ: 100%				33.80	34.55	99.87	848.82
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 122.4 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 78.5 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 153 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				28.8	34.42	109.11	844
KOPĀ:				143.98	172.10	545.57	4220.01
Pievienotais sāls 8.65 grami		Dārzeņi 943.1 grami					
Pievienotais cukurs 19.5 grami		Gaļa, zivs 291.5 grami		Piena produkti 657 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 484.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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