

Ēdienkarte

5-12.klase 2.nedēļa Rudens sezona
I.kompl. 3.09Eur

09.09.2024

<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-301	Siera-dārzenu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.93	20.09	4.75	240.33
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	100	4.16	1.94	27.88	145.62
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-101/1	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.82	2.54	2.64	33.38
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	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
				32.95	42.91	130.86	938.26
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeni 143.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.09.2024

<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-313	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem*	1	100	2.50	1.76	25.26	128.96
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-561	Krējuma un mārutku mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.32	8.61	2.00	90.78
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-125/1	Gurķu-tomātu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.62	1.46	1.60	21.98
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
				26.31	37.10	90.05	802.25

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

KOPĀ:	100%		26.31	37.10	90.05	802.25
Pievienotais sāls 1.55 grami	Dārzeni 217 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 60 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 136 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

11.09.2024

<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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07))</i>	1	250/10	2.60	7.71	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/i NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-735	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	100	2.87	0.90	28.29	132.76
P-703	Griķi, vārīti	1	100	5.46	1.26	30.24	144.06
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
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
				29.10	34.18	103.09	827.18
KOPĀ: 100%				29.10	34.18	103.09	827.18
Pievienotais sāls 2.3 grami	Dārzeni 188 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 220 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

12.09.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums <i>(Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
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-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				39.40	43.97	92.80	903.13
KOPĀ: 100%				39.40	43.97	92.80	903.13
Pievienotais sāls 1.25 grami	Dārzeni 132 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 15 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 70 grami	Siers, biezpiens 50 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.09.2024

<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>
Pusdienas 100%							

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

K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	100	2.06	0.10	15.24	72.31
K-702/3	Rīsi, vārīti	1	100	3.17	1.81	34.36	168.86
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-130/2	Biešu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
				21.90	39.83	99.63	829.49
KOPĀ: 100%				21.90	39.83	99.63	829.49
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 89 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 56 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 15.5 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				29.93	39.6	103.29	860.06
KOPĀ:				149.66	197.99	516.43	4300.31
Pievienotais sāls 8.6 grami		Dārzeņi 769.7 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami		Gaļa, zivs 282 grami		Piena produkti 601 grami			
Augļi un ogas 55.5 grami		Kartupeļi 419 grami		Siers, biezpiens 70 grami			