

Ēdienkarte**5-12.klase 2.nedēļa Rudens sezona
Veģetārā ēdienkarte 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 saids 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
V-49	Baklažāna-tomātu karbonāde <i>(Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	100	6.62	7.42	3.17	106.43
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
				29.64	30.24	129.28	804.36
KOPĀ: 100%				29.64	30.24	129.28	804.36
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 233 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 216 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 40 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
V-23/1	Kabaču laiņņas ar dārzeniem un lēcām/ <i>(Selerija sakne (*A 09), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	140	7.54	8.72	10.10	153.86
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dārzeniem*	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
				21.03	31.81	90.55	739.09

KOPĀ:	100%		21.03	31.81	90.55	739.09
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 322 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 10 grami			Piena produkti 60 grami		
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 136 grami			Siers, biezpiens 15 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
V-12	Grūbu risoto ar šampinjoniem <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	250	12.36	14.47	48.51	373.93
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
				23.43	29.07	88.99	712.18
KOPĀ: 100%				23.43	29.07	88.99	712.18
Pievienotais sāls 2.1 grami	Dārzeņi 244 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 35 grami			Siers, biezpiens 10 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-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.51	6.19	17.33	137.59
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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				30.70	33.86	97.01	790.10
KOPĀ: 100%				30.70	33.86	97.01	790.10
Pievienotais sāls 1.25 grami	Dārzeņi 184 grami						
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 75 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%							
V-31	Pildīta paprika ar rīsiem un sēnēm/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	200	8.59	9.01	20.71	199.28

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

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 (<i>Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>)	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/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10)</i>)	1	50	0.80	4.84	4.44	65.02
K-862	Jogurta krēms (<i>Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>)	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
				17.94	33.43	108.49	791.11
KOPĀ: 100%				17.94	33.43	108.49	791.11
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 318 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 90 grami			
Augļi un ogas 15.5 grami		Kartupeļi 103 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.55	31.68	102.86	767.37
KOPĀ:				122.74	158.41	514.32	3836.84
Pievienotais sāls 8.7 grami		Dārzeņi 1301 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 606 grami			
Augļi un ogas 55.5 grami		Kartupeļi 424 grami		Siers, biezpiens 125 grami			

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